ДОБРЫЕ СОВЕТЫ

Твой рецепт нужен всем!

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!®

№ 2 ФЕВРАЛЬ 2010

Бурда-Украина

Лучшие рецепты наших читателей всего за 1,50 грн.*

ПОДПИШИСЬ НА ЖУРНАЛ!
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ ИЗДАНИЙ УКРАИНЫ — 95617

САЛАТ "ЖЕМЧУГ"
от Оксаны Бабаджанян из Винницкой обл. с. 29

КАРП ЗАПЕЧЕННЫЙ
от Надежды Оноприенко из Харьковской обл. с. 30

БАНАНОВАЯ ЗАПЕКАНКА
от Елены Кравченко из Крыма с. 58

ПЛОВ С КУРИЦЕЙ

Угощает семья Васькив из Киева с. 10–11

*рекомендуемая цена

РЕВОЛЮЦИЯ В ОБЛАСТИ ПОХУДЕНИЯ!
САМЫЙ НОВЫЙ ПРОДУКТ ПО КОНТРОЛЮ ВЕСА УЖЕ В АПТЕКАХ

Hoodi-Da

Natural Appetite Suppressant Capsules

Комфортное похудение 24 часа в сутки

Капсулы Hoodi-Da (Худи-Да) – новейший, натуральный продукт контроля веса, в котором реализована современная концепция борьбы с избыточным весом, обеспечивающая быстрый и эффективный результат (до 90%!). Hoodi-Da способствует легкому сбросу веса до 8 кг, пропорциональной, заметной потере в объемах талии и бедер, являясь абсолютно комфортным и безопасным для здоровья.

Hoodi-Da позволяет Вам быстро восстановить идеальный вес, изменить себя, почувствовать себя уверенно, не меняя свой привычный образ жизни!

- **Высокая эффективность, обеспечивает быструю коррекцию фигуры, исключает обвисание кожи.**
- **Стимулирует механизм саморегуляции веса, препятствует повторному набору веса.**
- **Сжигает до 30% жиров, которые поступают в организм с пищей.**
- **Способствует уменьшению аппетита на 30-50% благодаря молекуле P57, содержащейся в экстракте Худии (Hoodia).**
- **Нормализирует обменные процессы, регулирующие обмен жиров и углеводов в организме.**

теряй с ОДНОЙ капсулой до 130 грамм

Революцию в похудении во всём мире произвёл кактус. Средства для похудения на основе кактуса Худии Гордонии сейчас № 1 в мире. Это самый продаваемый продукт для снижения веса в США и Европе.

Будьте уверены, что капсулы Hoodi-Da работают:

• Вы больше не будете смотреть на себя в зеркало с недовольством и сожалеть, что имеете лишний вес. Вы станете стройной и сексуальной.

• Вы можете снизить усвоение жира на 30% – теперь вместо того, чтобы изучать этикетки продуктов с мыслями «как похудеть?», просто наслаждайтесь любимой едой.

• Вы больше не будете постоянно сопротивляться искушению: если Вы постоянно хотите шоколад, мучную пищу или картофель фри, средство для похудения Hoodi-Da (Худи-Да) поможет снизить аппетит и сказать этой пищи нет.

Поверьте, быстро похудеть, обрести красоту и прийти в тонус не так уж и сложно!

Мы все страдаем от нехватки мотивации, когда пытаемся быстро похудеть и привести себя в форму, и нас может утешить то, что у нас есть помощники в виде капсул Hoodi-Da.

Hoodi-Da предлагает Вам здоровый путь и облегчает контроль Вашего веса, помогая не только похудеть, но и приобрести здоровые привычки в питании, стать привлекательней и улучшить здоровье! Результаты говорят сами за себя!

Остановитесь и подумайте о том, что бы изменилось, если бы Вы смогли быстро похудеть и иметь такое тело, о котором всегда мечтали, стали стройной и привлекательной, с Hoodi-Da это сделать просто! Очень скоро Вы увидите в зеркале другого человека – намного более счастливого, здорового и уверенного в себе, который прекрасно выглядит и отлично себя чувствует!

Уже тысячи убедились в том, что Hoodi-Da безопасное и максимально эффективное средство для контроля веса.

Не нужно ощущать себя так, как будто жизнь проходит мимо, Вы можете все взять в свои руки, заказав капсулы Hoodi-Da прямо сейчас!

С Hoodi-Da Вы можете быть на 100% уверенными в том, что Вы на пути к созданию более здорового, стройного и привлекательного себя.

Гарантированный возврат денег.

Если после прохождения курса Hoodi-Da через 60 дней снижение веса не произойдет, мы вернем Вам деньги.

Производитель предлагает гарантию возврата денег потому, что полностью уверен в качестве и эффективности своей продукции, потому что средство действительно работает и похудение гарантировано.

Это самая лучшая гарантия, которую мы могли бы Вам предложить.

Внимание! Если потеря веса идет слишком высокими темпами (более чем 3,5-4 кг в неделю) следует уменьшить дозировку.

Заказ и консультации по телефону (044) 244-11-29 (многоканальный)
ВЫ МОЖЕТЕ ОТПРАВИТЬ СМС с заказом на номер (063) 233-53-06
В СМС укажите свое ФИО, точный адрес и количество штук.
Стоимость 1 упаковки расчитаной на 30 дней — 280 грн.
Действует акциядо конца 2009 года: при заказе 2-х упаковок цена — 500 грн. (экономия 60 грн.); 3-х упаковок — 730 грн. (экономия 110 грн.)
Ваш заказ Вы получите в своем почтовом отделении в ближайшее время.

www.hoodi-da.in.ua

Hoodi-Da ПОХУДЕТЬ ПРОСТО!

ЧИТАЙ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

МЕНЮ СЕЗОНА 4–9

В ГОСТЯХ У ЧИТАТЕЛЕЙ
Щедрый стол 10–11

ФЕВРАЛЬСКИЕ ПРАЗДНИКИ 12–16

МАСТЕР-КЛАСС 18–19

МИНИМУМ ЗАТРАТ 22–24

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 28–32

НА СКОРУЮ РУКУ 34–40

НАШИ КУЛИНАРНЫЕ ТРАДИЦИИ
Празднуем Масленицу 42–43

НАЦИОНАЛЬНАЯ КУХНЯ 44–45

ЛЮБИМЫЙ ПРОДУКТ
Доступный деликатес 46

БАБУШКИНА ШКОЛА 48–49

С ВЫДУМКОЙ 50

МАМА НАУЧИЛА 52–53

СЛАДКАЯ ЖИЗНЬ 54–58

НА КУХНЕ ВСЕ БЫВАЕТ 60

ДЕЛИМСЯ СЕКРЕТАМИ 62

ДО ВСТРЕЧИ!
Анонс 63
Наши победители 63
Все блюда номера 64
Конкурсный купон 66

Темы с обложки выделены цветом

Призы и конкурсы

Следующий номер журнала выйдет 16 февраля. Как всегда, он будет составлен из писем наших читателей-кулинаров. Присылай и ты рецепт и фото по адресу: 01033, Киев, а/я 186, "Люблю готовить!". В письме расскажи немного о себе и обязательно укажи свои паспортные данные, адрес с индексом, телефон, дату рождения и конкурсную рубрику. Авторов всех опубликованных рецептов ждет денежный приз — 50 гривен. Когда ты получишь его почтовым переводом, пожалуйста, напиши об этом в редакцию или сообщи нам по электронной почте:gotovte@burda.ua

ПРОВЕРЕНО ЛГ РЕДАКЦИЕЙ — Печать означает, что блюдо приготовлено редакцией по рецепту читателя.

Сотрудник редакции опытный шеф-повар Лариса Кавун

Встречаем Масленицу!

Зима в этом году радует нас настоящей зимней погодой со снегом и морозом, детишки могут вдоволь накататься на санках и лыжах и возвращаются домой с хорошим аппетитом.

Порадуйте их оригинальными блюдами из этого номера, а так как все дети обожают сладости, то они будут в восторге от пряничного домика по рецепту Ольги Мидлик, тортов "Поленья под снегом" от Татьяны Адиатулиной и "Тигр" от Ирины Шлюевой, десерта "Снеговичок" от Юлии Ивасик.

А еще в этом месяце с 8 по 14 февраля мы празднуем Масленицу, и вашему вниманию представлены разные рецепты блинов и оладушек. Готовьте, угощайте гостей и будьте всегда счастливыми!

Зимние радости

Вкус этого салата не оставит никого равнодушным.

Надежда Русяк, г. Киев

Салат "Цветок"

ПОНАДОБИТСЯ

- 250 г консервированных кальмаров
- 200 г крабовых палочек
- 3–4 яйца
- 2 вареные моркови
- 1 банка консервированной кукурузы
- 200 г твердого сыра
- 1 упаковка чипсов
- майонез
- соль
- зелень петрушки для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. С консервированных кальмаров слить жидкость. Яйца сварить вкрутую, охладить, затем очистить.
2. Вареные яйца и крабовые палочки мелко нарезать. Желтки двух яиц натереть на терке и оставить для украшения. Морковь и сыр натереть на терке с крупными отверстиями. Оставить немного тертой моркови для украшения.
3. Яйца, кальмары, крабовые палочки, морковь, тертый сыр, кукурузу соединить, заправить майонезом, посолить по вкусу и тщательно перемешать.
4. Выложить салат на большое блюдо, верх украсить желтками, тертой морковью, рубленой зеленью. Вокруг салата выложить чипсы в виде лепестков цветка.

Надежда советует

● Вместо консервированных кальмаров можно использовать вареные. Для этого свежие кальмары следует очистить, отварить в подсоленой воде 3 мин, остудить, нарезать соломкой.

КОНКУРС!

Какие блюда появляются на твоем столе в апреле? Пришли нам рецепты вместе с фото. Посмотри и заполни купон на с. 66. За публикацию получишь от нас приз 50 грн.

Надежда Гонтарь, г. Купянск. По этому рецепту готовила моя мама, бабушка и прабабушка.

Пикантные голубцы

ПОНАДОБИТСЯ

● 500–600 г фарша (свинина, говядина); 1 кочан капусты; 0,5 стак. риса; 2 луковицы; 1 морковь; 2 соленых огурца; 1 стак. бульона; кусочек сала; соль, перец

● **Для соуса:** по 4 ст. л. томата-пюре, сметаны и растительного масла; 1 ст. л. муки; 1 стак. воды.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис залить кипятком и накрыть крышкой. Луковицу и морковь нарезать крупными кубиками и обжарить на сале. Пропустить все вместе с сырой луковицей через мясорубку и добавить в фарш. Туда же засыпать рис и вымесить. Добавить соль.
2. Огурцы разрезать вдоль на 4 части. Листья капусты варить 5 мин. На каждый лист капусты положить фарш и четвертинку огурца, сложить рулетом и положить в кастрюлю. Залить бульоном и тушить 20 мин. Добавить соус и еще тушить 20–30 мин на слабом огне.
3. **Соус.** Влить на сковороду сметану, томат-пюре, воду, добавить муку, смешанную с 1 ст. л. масла. Вскипятить, добавить соль.

Салат "Таежный роман"

Марина Горюшко, с. Савинцы, Харьковская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● 600 г картофеля; 200 г моркови; 200 г маринованных грибов; 100 г зеленого горошка; 100 г клюквы; 100 г зеленого лука; соль; растительное масло; пучок зелени

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель и морковь отварить, нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать грибы и зеленый лук.
2. Все ингредиенты соединить, добавить горошек, ягоды, заправить растительным маслом, посолить, перемешать, посыпать зеленью.

Заливной толстолобик

Ксения Кавун, г. Новая Каховка, Херсонская обл. **Я очень люблю готовить и делаю это с большим удовольствием!**

ПОНАДОБИТСЯ

● 1 толстолобик (700 г); 1 корень петрушки; 1 корень сельдерея; 1 морковь; желатин; соль; перец горошком; лавровый лист

● **Украшение:** 3 яйца вкрутую; зелень; зеленый горошек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Очистить рыбу, разделить тушку на порции. В кипящей подсоленной воде отварить овощи со специями. Добавить рыбу и варить ещё 15 мин.
2. Достать рыбу шумовкой, процедить бульон. Затем добавить в бульон желатин согласно инструкции на упаковке.
3. Выложить рыбу и морковь кольцами в глубокое блюдо, залить бульоном. Дать остыть, поставить в холодильник.
4. Застывшее желе украсить зеленью, рублеными яйцами и зеленым горошком.

Биточки по-польски

Галина Шерстнева, г. Южный, Одесская обл. **Биточки получаются очень нежными.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 600 г филе говядины
- 1 булка
- молоко
- 2 яйца
- раст.масло
- 2 ст. л. воды
- соль, перец
- **Для соуса:** 3 ст. л. натертого лука; 3 ст. л. бульона; 3 ст. л. сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Булку размочить в молоке, пропустить через мясорубку вместе с мясом, добавить яйцо, воду, соль и перец.

2. Сформовать битки, обжарить на раст. масле.

3. Для соуса в оставшееся после жарки масло добавить натертый лук, обжарить. Влить бульон, довести до кипения, добавить сметану, прокипятить.

4. Переложить битки в кастрюлю, полить соусом, тушить в духовке при 180 °С в течение 15 мин.

Антонина Бессараб, с. Комышаны, Херсонская обл. **Всегда нахожу время чтобы порадовать родных вкусненьким!**

"Пальчики с капустой"

ПОНАДОБИТСЯ
- 500 г свинины; 200 г капусты; 2–3 луковицы; 100 г томатной пасты; растительное масло; соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свинину нарезать на порционные куски, отбить, чтобы мясо было тонким. Разрезать отбитые куски на 4 части, добавить соль и перец.

2. Начинка. Капусту и лук нарезать и обжарить на подсолнечном масле. Посолить и протушить с томатной пастой.

3. На кусочки подготовленного мяса выложить немножко начинки, свернуть рулетиком.

4. Жарить "пальчики" на предварительно разогретой сковороде с растительным маслом до готовности.

Горячая закуска "Вкусняшка"

Екатерина Барсукова, с. Спасское, Днепропетровская обл. **Очень сытная и вкусная горячая закуска.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг копченой колбасы; 5 вареных картофелин; 5 вареных яиц; 2 плавленых сырка; 200 г майонеза; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Колбасу нарезать кубиками. Картофель, вареные яйца и плавленый сырок натереть на крупной терке.

2. Выкладывать слоями на противень, каждый слой промазать майонезом: колбаса – картофель (посолить) – яйца (посолить) – сырки.

3. Запекать в духовке 30 мин при 180 °С.

Салат "Памир"

Хочу предложить рецепт салата, который очень любят в нашей семье. Для салата понадобится: 40 г твердого сыра; 1 яйцо; пучок зеленого лука; 1 баночка зеленого консервированного горошка; сметана; майонез; пучок зелени, соль, перец. Яйца отварить вкрутую, охладить, затем очистить. Маленькими кубиками нарезать сыр, вареное яйцо. Зеленый лук и зелень ополоснуть водой, обсушить, мелко нарезать. Оставить немного рубленой зелени и измельченного яйца для украшения. Все продукты соединить,перемешать. Заправить салат майонезом, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить по вкусу и вновь перемешать. Выложить салат горкой в глубокий салатник, сверху полить сметаной. Украсить фигурно нарезанным сыром, зеленью, яйцом.

Тамара Иноземцева, пгт Никита, АР Крым

Ирина Кацюба, п. Горностаевка, Херсонская обл. **Рецепт этого салата мне дала моя двоюродная сестричка.**

Салат "Обжорик"

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 морковь; 1 луковица; 300 г свиного мяса; 200 г майонеза; 500 г уксуса; 2 ст. л. сливочного масла; 1 ч. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Мясо нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле до золотистой корочки.

2. Затем мясо вынуть на салфетку, чтобы удалить лишнее масло, и дать ему остыть.

3. Лук нарезать мелкими кубиками, залить уксусом, присыпать сахаром и оставить на 30 мин. Морковь натереть на терке.

4. Выложить на блюдо остывшее мясо, сверху выложить слой маринованного лука (предварительно слив уксус и слегка отжав). На лук выложить слой тертой моркови и хорошо промазать майонезом.

5. Поставить в холодильник на 1 час, затем подавать на стол.

Моченые яблоки

Наталия Куприянова, п. Томаковка, Днепропетровская обл. **Эти яблоки мы готовим по рецепту моего дедушки.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 10 л воды
- 200 г ржаной муки
- 50 г соли (или 400 г сахара и 75 г соли)
- кислые яблоки (лучше антоновка)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для сусла и сладкого рассола. Муку залить кипятком, добавить соль (для сладкого рассола соль с сахаром), дать настояться, процедить через марлю.

2. В кадку уложить листья вишни и смородины. Яблоки промыть холодной водой, уложить в кадку плодоножками вверх, перемежая листьями каждые 2–3 ряда.

3. Яблоки залить суслом или рассолом, поставить под пресс. Выдержать 3–4 дня при комнатной температуре, поставить в погреб.

Pi-Yao Greend

Елена Павловская, г. Цюрупинск, Херсонская обл. **Это блюдо я готовлю на все праздники.**

Фаршированные куриные ножки

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 куриные ножки
- 150–170 г белого хлеба
- 2 луковицы
- 5 ст. л. раст. масла
- 120 г куриной печени
- 80 г сметаны
- зелень петрушки
- перец
- соль

Для украшения:

- листья салата, зелень петрушки, огурец, помидор, зерна кукурузы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриные ножки вымыть, обсушить салфеткой. С ножек снять кожу, косточку перерубить, оставив на коже часть косточки.

2. Мясо отделить от кости и пропустить через мясорубку.

3. Хлеб, замоченный в молоке и затем отжатый, смешать с мякотью и еще раз пропустить все вместе через мясорубку.

4. Лук мелко нарезать и обжарить в раст. масле. Куриную печень вымыть, ошпарить кипятком, мелко нарезать.

5. Лук и печень соединить с фаршем, добавить соль, перец, тщательно перемешать. Можно добавить в полученный фарш зерна кукурузы, распаренный чернослив или измельченный арахис.

6. Ножки начинить фаршем, зашить их (или сколоть зубочисткой), смазать сметаной, выложить на смазанный маслом противень и обжарить до готовности в предварительно нагретой духовке.

7. Когда ножки остынут, нарезать их поперек и выложить на тарелку.

8. Украсить блюдо свежими овощами, зеленью и зернами кукурузы.

Лариса Кавун советует

- **В фарш можно добавить обжаренные грибы, а смазать ножки перед запеканием майонезом с измельченным чесноком.**

Фото: А. Нерубаев

Маргарита Андриевская, г. Петровское, Луганская обл. **Такую рыбку можно приготовить в пост.**

Рыба, запеченная в капусте

ПОНАДОБИТСЯ

- 400 г рыбы
- 400 г капусты
- 2 луковицы
- 20 г томатной пасты
- 30 г раст. масла
- соль
- черный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу почистить, выпотрошить, хорошо вымыть, разделить на порции, посолить.

2. Капусту вымыть, снять верхние и поврежденные листья, разрезать напополам. Одну половину капусты убрать в холодильник, а вторую нашинковать острым ножом.

3. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать, выложить в кастрюлю и потушить в растительном масле, добавить нашинкованную капусту и тушить почти до готовности. Затем добавить томатную пасту, перемешать и еще немного потушить.

4. Форму для запекания смазать жиром, выложить в нее половину капусты, сверху уложить кусочки подготовленной рыбы, накрыть остальной капустой.

5. Форму с рыбой и капустой поставить в предварительно нагретую до 190 °С духовку, запечь в течение 30 мин.

Лариса Кавун советует

- **Для приготовления блюда можно использовать квашеную капусту, которую следует также предварительно протушить.**
- **Если рыбу перед запеканием обвалять в муке, а затем обжарить до зарумянивания, блюдо будет вкуснее.**
- **Вкус блюда также улучшат грибы, выложенные перед запеканием поверх рыбы. Грибы следует предварительно отварить и слегка обжарить. А на грибном бульоне можно протушить капусту.**

Фото: А. Нерубаев

Щедрый стол

Семья Васькив каждый вечер собирается за столом на семейный ужин – такая у них традиция. Вот и нам удалось заглянуть к ним в гости как раз в это время. У Анны и Михаила крепкая и дружная семья, где подрастатет непоседа Тима, с которым не соскучишься. Аня сидит с сыном дома и все успевает: приготовить что-то оригинальное, уделить время Тимофею, встретить мужа с работы идеальным порядком в доме. Мы смогли убедиться в кулинарных талантах Анны лично. Она подходит к приготовлению еды творчески и креативно, поэтому блюда всегда получаются с изюминкой. Вот и сегодня хозяйка поразила многообразием угощений.

Коронным блюдом стал сытный и необычный по вкусу плов по-бакински с курицей. Этот рецепт Анна позаимствовала у подруги, и с тех пор он стал настоящим семейным достоянием и гордостью молодой хозяйки. Маленький Тима с удовольствием уплетает за обе щеки вкуснейшие мамины пирожки с грибами – это его излюбленное лакомство.

Миша всегда с удовольствием помогает жене на кухне. Он принимал непосредственное участие в приготовлении мясных рулетиков с черносливом, которые поражают своим аппетитным видом и превосходным вкусом. А чего стоит салатик со шпротами! Рецепт прост, а салатик настолько популярен, что уходит со стола первым. На десерт Анна решила побаловать нас желейно-фруктовым тортом, который прямо-таки таял во рту и удивлял насыщенным вкусом. Но время летит быстро, все когда-то заканчивается, вот и наш дружеский визит подошел к концу. На прощание мы пожелали хозяевам новых кулинарных свершений!

В гостях побывали главный редактор Елена Дориченко и фотограф Александр Нерубаев

ПРИГЛАСИТЕ НАС К СЕБЕ В ГОСТИ!

Хочешь увидеть свою семью на нашей обложке? Пришли нам приглашение в письме вместе с рассказом о себе и своих близких, о ваших любимых блюдах. Не забудь заполнить купон на с. 66. Приглашение пошли по адресу: 01033, Киев, а/я 186, "Люблю готовить!". Мы приедем с подарком!

Плов с курицей и сухофруктами

ПОНАДОБИТСЯ

● 3 стак. длиннозернистого риса; 1 курица; 2 луковицы; 2 яйца; 250 г растопленного сливочн. масла; соль; 500 г сухофрук-тов (курага, изюм, чернослив), соль по вкусу; раст. масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис промыть и дать обсохнуть. В 2 л кипящей подсоленой воды высыпать рис и варить 8–10 мин,
2. Казан смазать растопленным маслом. Влить в него предварительно взбитые яйца и выложить слоями рис, промазывая каждый слой маслом. Накрыть крышкой и выдержать на маленьком огне 20–25 мин до образования в нижнем слое хрустящей яичной корочки. Снять казан с огня и укутать.
3. Сухофрукты обжарить в 3 ст. л. растопленного масла 5 мин. Залить 1,5 стак. кипятка, тушить на слабом огне, пока не размякнут (в сковороде должна образоваться фруктовая подливка).
4. Курицу нарезать кусочками и обжарить в растительном масле с мелко нарезанным луком в течение 30–40 мин.
5. На подогретое блюдо выложить горкой рис, раскрошить яичную корочку, разложить курицу и сухофрукты.

Стоп Демодекс!
Клещам тут не место.

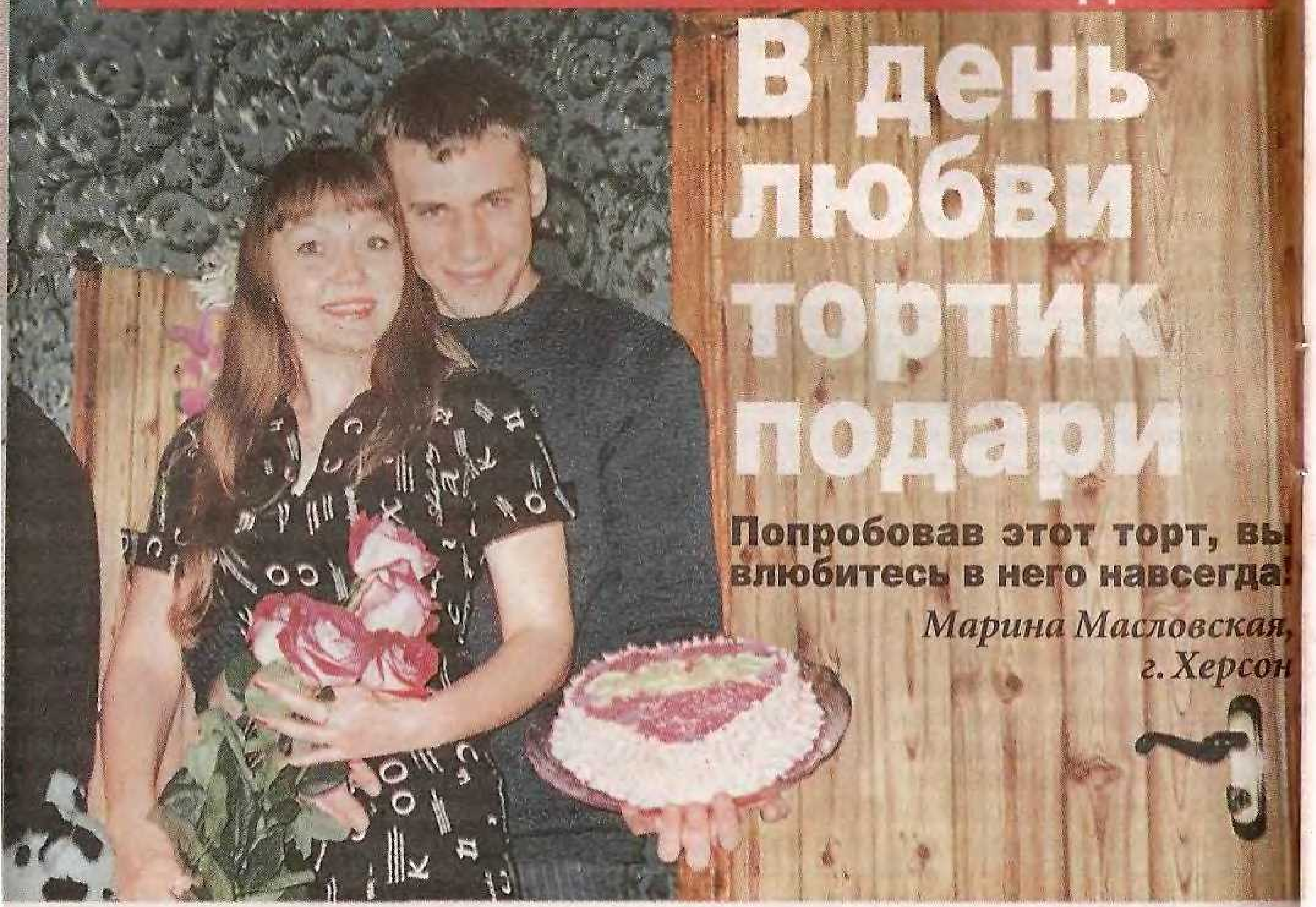
97% населения имеют на коже лица подкожный клещ демодекс – к такому заключению пришли дерматологи. Стоит появиться внутренним проблемам: желудочно-кишечным (гастрит, холецистит, язва, дисбактериоз), гормональным или неврологическим, клещ о себе заявит! Наличие подкожного клеща демодекс приводит к появлению демодекоза, прыщей, угрей, акне, ухудшению цвета лица, расширению пор, увеличению жирности кожи.

Если болезнь вовремя не остановить, она переходит в более тяжелые стадии. На фоне стойких покраснений появляются прыщи, утолщение кожи, сильно расширенные поры, повышенное жироотделение.

На сегодняшний день в аптеках можно приобрести оригинальный бальзам, мыло, гель для век STOP demodex, производства НВО «Фитобиотехнологии». Он действует на причину болезни – вредного клеща, устраняя его неконтролируемое размножение. Бальзам обладает сильным противовоспалительным и восстановительным действием

Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках Вашего города.
А также в сетях аптек Космо, ДЦ, Виталюкс, Здоровье в кишене, Белая ромашка, Интерфарм, Здравица, Даша, Аптекарь.
Доставка по Киеву и Украине: тел. 8 (044) 237-5817. Заказ на сайте: www.goldenfarm.com.ua



В день любви тортик подари

Попробовав этот торт, вы влюбитесь в него навсегда!

Марина Масловская, г. Херсон

Торт "Любовь"

ПОНАДОБИТСЯ

- **На один корж:** 1 яйцо; 200 г сахара; ванилин; 0,5 ч. л. соды + 1 ч. л. уксуса (погасить); 200 г сметаны; 200 г муки; начинка (50 г мака; 80 г изюма; 70 г ядер грецких орехов)
- **Для крема:** 150 г сливочного масла; 400–500 г вареной сгущенки
- **Для украшения:** 4 яичных белка; 600 г сахара; пищевые красители
- **Для смазывания коржей:** 300 г сметаны

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- **Первый корж.** Яйцо взбить с сахаром, добавить ванилин, гашеную уксусом соду, сметану, муку и мак. Хорошо взбить. Тесто получится жидким.
- Тесто вылить в форму, смазанную маргарином и посыпаную манкой. Выпекать 25 мин до коричнево-румяного цвета.
- 2-й и 3-й коржи готовить так же, только вместо мака во 2-й – изюм, в 3-й – ядра грецкого ореха.
- Все 3 коржа смазать сметаной и поставить пропитываться на 20 мин.
- **Крем.** Сливочное масло взбить со сгущенкой.
- Коржи смазать кремом и выложить в таком порядке: с орехами – с изюмом – с маком.
- **Украшение.** Белки взбить с сахаром, разделить на 3 порции и добавить разные пищевые красители. Украсить по желанию.

КОНКУРС!

Тема апрельского номера — Встречаем Пасху. Присылай свои любимые рецепты вместе с фото. Посмотри и заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию ты получишь от нас 50 грн

Наталя Яцюра, м. Вінниця. **Пропоную рецепт, який полюбляє моя сім'я.**

Налисники "На закуску"

ПОТРІБНО

- **Для тіста:** 2 яйця; 0,5 л молока; 1 скл. борошна; 1/3 ч. л. солі
- **Для начинки:** 300 г печінки; 1 морквина; 1 цибулина; 50 г олії; сіль, перець

ПРИГОТУВАННЯ

1. Тісто. Змішати інгредієнти, вимішати щоб не було грудок і посмажити налисники.

2. Начинка. Відварити печінку та перекрутити на м'ясорубці.

3. Цибулю дрібно нарізати, моркву натерти на дрібній терці. Засмажити.

4. Засмажку з'єднати з печінкою і додати сіль та перець за смаком.

5. Отриманою масою змастити млинці та скрутити їх трубочками.

6. За бажанням прикрасити зеленню.

Блинчики "Много не бывает"

Юлия Коржук, с. Песчанка, Днепропетровская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 стак. муки
- 5 стак. молока
- 2 яйца
- 1 ст. л. сахара
- 2 ч. л. растительного масла
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца растереть с сахаром и солью, добавить треть молока, растительное масло, муку. Замесить тесто, оставшееся молоко добавлять постепенно, помешивая, чтобы не было комочков.

2. Поставить тесто на полчаса, затем пожарить блины.

3. Начинка может быть любая.

Налистники

Галина Огородник, г. Дунаевцы, Хмельницкая обл.

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 яйца; 1 стак. молока; 1 ст. л. сахара; 1 пакетик ванильного сахара; 1 ст. л. растительного масла; 4–5 ст. л. муки; по одной щепотке соли и соды
- **Начинка 1:** 100 г мака запарить и растереть со 100 г сахара
- **Начинка 2:** 150 г вишен; 50 г сахара
- **Начинка 3:** 150 г орехов; 1 ст. л. растопленного меда
- 100 г сливочн. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Тесто. Ингредиенты соединить и вымешать жидкое тесто. Испечь тонкие блины.

2. Сделать блинчики с разной начинкой. Затем растопить масло, смазать блинчик и на него положить 3 налистника с разной начинкой, смазывая их маслом, и свернуть все трубочкой.

3. Поставить в холодильник на 2 ч, затем нарезать наискосок. Перед подачей на стол разогреть.

Шоколадный торт

Татьяна Мартыненко, Полтавская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 5 яиц; 1 стак. сахара; 0,5 ч. л. соды; 1,5 ст. л. какао; 1 стак. муки
- **Для начинки:** 300 г замоченого чернослива; 20 ядер грецких орехов; 1,5 ст. л. желатина; 9 ст. л. воды; 0,5 л сметаны; 1 стак. сахара; мякоть торта
- **Глазурь:** 3 ст. л. какао; 6 ст. л. сахара; 4 ст. л. воды; 1 желток. Варить 7 мин, добавить 70 г сливочн. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить яйца, сахар, какао, муку, соду и взбить. Выпекать 35–40 мин в форме. Бисквит остудить, срезать верхушку и вырезать середину.
2. Чернослив перемолоть, орехи измельчить. Желатин залить водой и растворить на водяной бане. Взбить сметану с сахаром и смешать с желатином. Мякоть торта перемешать с черносливом, орехами и сметаной.
3. Заполнить начинкой торт и накрыть верхушкой. Залить глазурью.

Нина Морозюк, г. Житомир. **Решила поделиться с вами любимым блюдом своей семьи.**

Блинчики запеченные

ПОНАДОБИТСЯ

- 8 яиц; 1 л молока; 2 ст. л. сахара; 4 ст. л. раст. масла; соль; 2–2,5 стак. муки
- **Начинка:** 600 г творога; 3 яичных желтка; 150 г сахара; 1 пакетик ванильного сахара
- **Подливка:** 1 стак. сметаны; 100 г сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты соединить, хорошо перемешать.
2. Испечь тоненькие блинчики.
3. Для начинки творог перекрутить на мясорубке, добавить ванильный сахар, желтки, сахар, перемешать. Блины смазать начинкой, свернуть трубочкой, разрезать пополам.
4. На смазанный раст. маслом противень выложить блины, полить сметаной, взбитой с сахаром. Выпекать при 180 °С 15–20 мин.

Блинник

Ирина Пасько, г. Харьков. **Попробуйте приготовить это блюдо.**

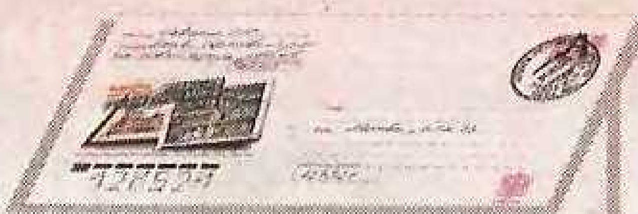
ПОНАДОБИТСЯ

- 4 блина; 1 луковица; 250 г маринованых грибов; 0,5 банки маслин; 100 г корейской морковки; 100 г твердого сыра; 3 вареных яйца; 250 мл майонеза

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. 1-й блин уложить на блюдо, смазать майонезом, выложить поджаренный лук и мелко нарезанные грибы, смазать майонезом.
2. Сверху положить 2-й блин, нарезанную корейскую морковку, смазать майонезом.
3. Накрыть 3-м блином, смазать майонезом, выложить измельченные маслины и посыпать тертым сыром, смазать майонезом.
4. Накрыть 4-м блином, смазать майонезом, выложить тертые яйца. Сверху украсить маслинами и кружочками морковки.

Салат "Люблю навіки"



Хочу поділитись своїм рецептом, який я готую до дня закоханих.

200 г м'яса; 2–3 картоплини; 1 яблуко; 2 огірки (свіжі чи квашені); 2 яйця; 8 ст. л. консервованого горошку; 250 г майонезу; зелень.

М'ясо відварити, порізати смужками. Картоплю відварити, нарізати кубиками. Нарізати огірки, яблуко, яйця та все перемішати. Додати горошок, заправити майонезом. Викласти гіркою, зверху полити майонезом і прикрасити шматочками яйця та зеленню.

Людмила Сіра, Волинська обл.

Мирослава Кордон, г. Винница. **Этому рецепту меня научила моя мама.**

Тортик "Ассорти"

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для блинчиков:** 200 г муки; 0,5 л молока; 2 яйца; 1 ст. л. сметаны; 1 ч. л. сахара; соль; 3 ст. л. раст. масла
- **Для начинки:** по 100 г вареной колбасы, крабовых палочек, колбасного сыра; 2 вареных яйца; майонез; зелень

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца растереть со сметаной, сахаром, и солью, влить часть молока и хорошо вымешать. Влить оставшееся молоко, размешать и добавить растительное масло. Из теста выпечь 10 налистников.
2. Вареную колбасу, колбасный сыр, крабовые палочки, яйцо натереть на терке.
3. Первый блинчик смазать майонезом, присыпать крабовыми палочками, накрыть вторым блинчиком и плотно прижать. Второй блинчик также смазать майонезом, присыпать рубленым яйцом и накрыть сверху блинчиком.
4. Все отстальные блинчики поочередно смазывать майонезом и выкладывать, чередуя начинки: колбаса – колбасный сыр – крабовые палочки – яйцо и т. д.
5. Верхний блинчик смазать майонезом, украсить рубленой зеленью, натертыми крабовыми палочками, дольками помидоров и огурцов.

Апельсиновые блины

Галина Шерстнева, г. Южный, Одесская обл. **Блинчики необычные и очень-очень вкусные.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г муки
- 0,5 л молока
- 4 яйца
- 0,5 л апельсинового сока
- 4 ст. л. оливкового масла
- 100 г сливочн. масла
- 1 апельсин
- 100 г сахара
- раст. масло
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Соединить муку, яйца, оливковое масло, молоко, сок, добавить соль по вкусу, перемешать. Дать настояться 2 ч.
2. Из теста выпечь на сковороде, смазанной раст. маслом, блины.
3. **Соус.** Масло растереть с сахаром, добавить 2 ст. л. апельсиновой цедры и сок апельсина.
4. Подавать блины горячими, поливая соусом.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4

Холявко Ольга, г. Чернигов. **Очень люблю готовить. Предлагаю вкусный и легкий салатик.**

Салат "Выдумка"

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 окорочок среднего размера
- 3 картофелины
- 2 средних луковицы
- 200 г маринованных шампиньонов
- 4 яйца
- 200 г твердого сыра
- 250 г майонеза
- растительное масло для жарки
- зелень петрушки
- уксус
- сахар, соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочок вымыть, опустить в кастрюлю с кипящей подсоленной водой и отварить до готовности. Затем вынуть из бульона, охладить, нарезать соломкой.

2. Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем картофель до золотистой корочки. Готовый картофель выложить в тарелку, охладить, посолить, поперчить.

3. Лук нарезать соломкой, залить холодной водой, добавить уксус, соль, перец, щепотку сахара. Поставить на 0,5–1 ч в холодильник.

4. Шампиньоны нарезать соломкой, оставив часть грибов для украшения.

5. Яйца отварить вкрутую, охладить, натереть на крупной терке. Твердый сыр натереть так же.

6. Выложить в салатник слоями, промазывая каждый слой майонезом: картофель – половина лука – окорочок – шампиньоны – вторая половина лука – яйца – сыр.

7. Украсить салат целыми грибочками и зеленью петрушки.

Лариса Кавун советует

Заправка будет нежнее по вкусу, если майонез смешать в равных долях с натуральным йогуртом (или сметаной) и добавить 0,5 ч. л. лимонного сока.

Фото: А. Нерубаев

Встречай кулинарную новинку — журнал «РЕЦЕПТЫ на любой вкус»!

Каждый месяц учимся готовить блюда разных стран!
Модные рецепты и только лучшее меню!
Для тебя – все самое вкусное!

В ПРОДАЖЕ С 8 ФЕВРАЛЯ 2010!

МАСТЕР-КЛАСС

Время приготовления: 1 ч 30 мин
Количество порций: 10–20

Удивите гостей

Хочу предложить рецепт вкуснейшего, оригинального, нашего семейного коронного блюда "Рулет из сыра". Готовить его не так уж и сложно, зато вкус никого не оставит равнодушным. Рекомендую всем читателям попробовать приготовить это блюдо к праздничному столу. Результат превзойдет ожидания!

Ольга Пятакова, г. Николаев

КОНКУРС!

Покажи свой мастер-класс! Для этого пришли рецепт и фото поэтапного приготовления любимого блюда. Не забудь заполнить купон на с. 66. Приз за опубликованный рецепт — 50 грн.

Pi-Yao Greend

а

б

Рулет из сыра

ПОНАДОБИТСЯ
- 0, 5 кг твердого жирного сыра
- 0, 5 кг свежих грибов
- 400 г зелени укропа и петрушки
- 50–70 г сливочного масла
- 1 луковица
- соль, молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Лук очистить от шелухи, мелко нарезать. Грибы вымыть, нарезать, обжарить с луком на сливочном масле. Лук с грибами пропусить через мясорубку.

2. Куриное филе очистить от пленок, ополоснуть, нарезать кусочками. Отварить, перекрутить на мясорубке. Зелень ополоснуть водой, обсушить, мелко нарезать.

3. Грибы, филе, зелень соединить, посолить, поперчить (а).

4. Сыр поместить в рукав для запекания так, чтобы осталось побольше свободного места, завязать оба края и опустить в горячую воду (б). Когда сыр станет мягким, быстро и равномерно раскатать его скалкой, не вынимая из рукава (в).

5. Разрезать рукав, выложить курино-грибную начинку на раскатанный пласт сыра (г). Быстро и плотно свернуть рулетом (д).

6. Рулет поместить в целлофановый пакет и поставить в холодное место на 2–3 ч.

в

г

д

Лариса Кавун советует
- **Сыр нужно брать большой жирности, именно такие сыры хорошо плавятся, а сыры с маленькой жирностью – расслаиваются.**
- **В качестве начинки можно взять семгу, ветчину, сладкий перец с брынзой.**

МИНИМУМ ЗАТРАТ

Сытная закуска

Предлагаю выпечку, которую обожают мой муж и сын.

Анна Козлова, г. Кировоград

Рулет "По-итальянски"

ПОНАДОБИТСЯ
- 500 г муки
- 3 ст. л. сахара
- 1 стак. молока
- 1,5 ст. л. быстрорастворимых сухих дрожжей
- 150 г сыра
- 1 яйцо
- 1 пачка кетчупа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В теплое молоко добавить несколько ложек муки, 1 ст. л. сахара и дрожжи.

2. Размешать, накрыть пленкой и оставить на 15–20 мин, чтобы получившийся дрожжевой раствор запенился.

3. В муку влить опару, добавить сахар и замесить тесто так, чтобы не прилипало к рукам, поставить подниматься в теплое место примерно на 1 ч.

4. Затем раскатать тесто в пласт толщиной примерно в 7 мм. Смазать кетчупом и обильно посыпать тертым сыром.

5. Свернуть рулетом, нарезать на кусочки по 4 см.

6. Рулетики разложить на смазанный маслом противень торцевой стороной, смазать их яйцом и выпекать до зарумянивания.

КОНКУРС!

Знаешь рецепты вкусных и недорогих салатов? Пришли их нам вместе с фото. Посмотри и заполни купон на с. 66. За публикацию получишь от нас приз 50 грн.

Ірина Завируха, м. Самбір, Львівська обл. **Пропоную рецепт улюбленої страви мого чоловіка.**

Суфле з печінки

ПОТРІБНО
- 0,5 кг курячої печінки; 6 цибулин; 3 морквини; 1 скл. молока; 1 скл. борошна; 2 яйця; сіль та перець за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Печінку і цибулю перемолоти на м'ясорубці, додати яйця, сіль, перець, молоко, борошно та перемішати.

2. Лист змастити маргарином і викласти масу на нього. Поставити в духовку на 40 хв.

3. Притушити на сковороді цибулю та моркву.

4. Печінку скласти шарами разом із засмажкою. Зверху суфле прикрасити зеленою цибулею, можна полити кетчупом або майонезом та посипати подрібненим часником.

Грибной супчик "Обаяние"

Наталья Фуркало, г. Киев. **На фото мои дочки.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 2,5 л воды
- 5–6 картофелин
- 4 ст. л. риса
- 150 г шампиньонов
- плавленый сырок
- 1 морковь
- 1 луковица
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В кипящую воду всыпать рис, варить 10 мин, добавить нарезанный кубиками картофель.

2. Обжарить лук, морковь и грибы до золотистого цвета, добавить в суп.

3. Всыпать натертый на терке плавленый сырок и кипятить еще 5 мин до полного растворения сырка.

Супчик "Морской"

Наталья Башкатова, г. Харьков

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 ст. л. морской капусты; 2 ст. л. фигурной вермишели (ракушки); 1 красный и 1 зеленый перец; 2 ст. л. консервированной кукурузы; 2 ст. л. консервированного горошка; 1 плавленый сырок; 1/2 ст. л. сливочного масла; 1 луковица; зелень, приправа

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Закипятить в кастрюле 1,5–2 л воды. В кипящую воду добавить соль, мелко нарезанный красный и зеленый перец и еще 2–3 щепотки морской капусты.

2. Спустя 2 мин добавить макароны. Когда макароны будут готовы, засыпать горошек с кукурузой по 1–2 ст. л. Затем добавить мелко нашинкованный лук и зелень.

3. В завершение приготовления добавить в супчик натертый на крупной терке плавленый сырок, 1/2 ст. л. сливочного масла и приправу.

Рыба под майонезом

Ирина Красовская, г. Винница. **Рыбка получится очень сочной и вкусной.**

ПОНАДОБИТСЯ

- 1 кг морской рыбы (хек, минтай)
- 200 г майонеза
- 2–3 луковицы
- немного муки
- растительное масло для жарения
- соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу почистить, порезать на кусочки, посолить, обвалять в муке и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле.

2. Выложить на тарелку и сразу, пока рыба горячая, обмазать каждый кусочек майонезом.

3. Лук тонко нарезать полукольцами, подсолить, помять, затем обжарить и выложить на рыбу.

4. Дать рыбе настояться до полного остывания.

Наталья Фуркало, г. Киев. **Капуста получается ну очень вкусной, невозможно оторваться!**

Салат "Хочу еще!"

ПОНАДОБИТСЯ

- 2,5 кг белокочанной капусты
- 0,5 кг моркови

Для рассола:

- 5–6 зубчиков чеснока
- 2 ст. л. соли
- 200 г сахара
- 200 г растительного масла
- 200 г уксуса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту и морковь нашинковать и утрамбовать в 3-литровую банку.

2. Масло, соль, сахар, уксус соединить и довести до кипения. Добавить пропущенный через пресс чеснок. Кипятить 2–3 мин, залить капусту горячим рассолом, оставить на 2–3 дня.

Домашние пирожки

Марина Покрыщенко, г. Николаев. **На фото мой сын Витася.**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 500 г муки; 1 стак. молока; 100 г маргарина; 3 желтка; 100 г сахара; 20 г дрожжей; ванилин, щепотка соли
- **Начинка:** любая (яблоки, тыква, жареный лук с морковкой, повидло)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Дрожжи растворить в теплом молоке. Маргарин порубить с мукой, влить разведенные дрожжи, добавить растертые с сахаром и ванилином желтки, посолить, замесить тесто и поставить, чтобы подошло.

2. Вымесить тесто и слепить пирожки. Выложить их на смазанный маргарином противень, смазать пирожки желтком, посыпать сахаром и поставить в духовку на 20–25 мин при 220 °С.

Это полезно и вкусно!

На многие хитрости идут хозяйки для утоления жажды вкусненького во время поста или очистительных диет, особенно после праздников. Каждый новый вкусный и полезный рецепт мы встречаем с энтузиазмом, и сразу хочется попробовать его на практике.

Одним из своих секретов с нами поделился шеф повар ресторанчика Del Mar в центре Киева, Евгений Пашковский: «Вот уже два года в нашем меню рыба пангасиус. Мне нравится его особенный вкус, жирность. Я долго экспериментировал, пока пришел именно к тем блюдам с пангасиусом, которые мы предлагаем сегодня клиентам. Это рыбные палочки, пангасиус под польским соусом, пангасиус в яйце. Клиенты оценили его по достоинству. Я как-то пробовал менять на другую рыбу. Приверженцы ресторана заметили и попросили вернуть их любимый пангасиус».

Блюда из пангасиуса сегодня встречаются во многих столичных ресторанах. Например, в рыбном ресторане «Жюль Верн» одно из популярнейших блюд у гурманов – «Рыбное трио», в составе которого – семга, судак и пангасиус.

Мы предлагаем вам один из самых простых и доступных рецептов: *Пангасиус с овощами. Вам понадобится: филе пангасиуса 500 г, сладкий перец 3 шт., маленький кабачок, красный лук 3 шт., немного зелени сельдерея и базилика, томатный сок, соль, чуть сахара. Рыбу выложить в форму для запекания. Перец порезать кубиками, кабачок кружками, лук кольцами, зелень мелко. Овощи выложить на рыбу в произвольном порядке, не забывая подсаливать. Верхний слой - зелень, присыпать парой ложечек сахара и залить томатным соком, примерно до половины формы.*

Приятного аппетита!

Маргарита Малахова:

«Я похудела на 23 кг… благодаря шоколаду!»

Если вы читаете эту статью, значит вы уже попробовали разные новомодные диеты, прибегали к изнурительным физическим упражнениям, пробовали «чудо-препараты» сомнительного происхождения, кодировались и совершали много глупостей. В конечном счете вы потеряли много времени и средств, но так и не похудели.
Много людей, страдающих от избытка лишних килограммов, даже не подозревают, на сколько просто можно сбалансировать свой вес, не прибегая к экстремальным средствам похудения.

Принципы действия

Этот естественный продукт не имеет аналогов. В отличие от других препаратов для снижения избыточного веса – Slim Chocolate понижает уровень холестерина, выводит не только те жиры, которые поступают в ваш организм с едой, но и тот жир, который накапливался в вашем организме годами.

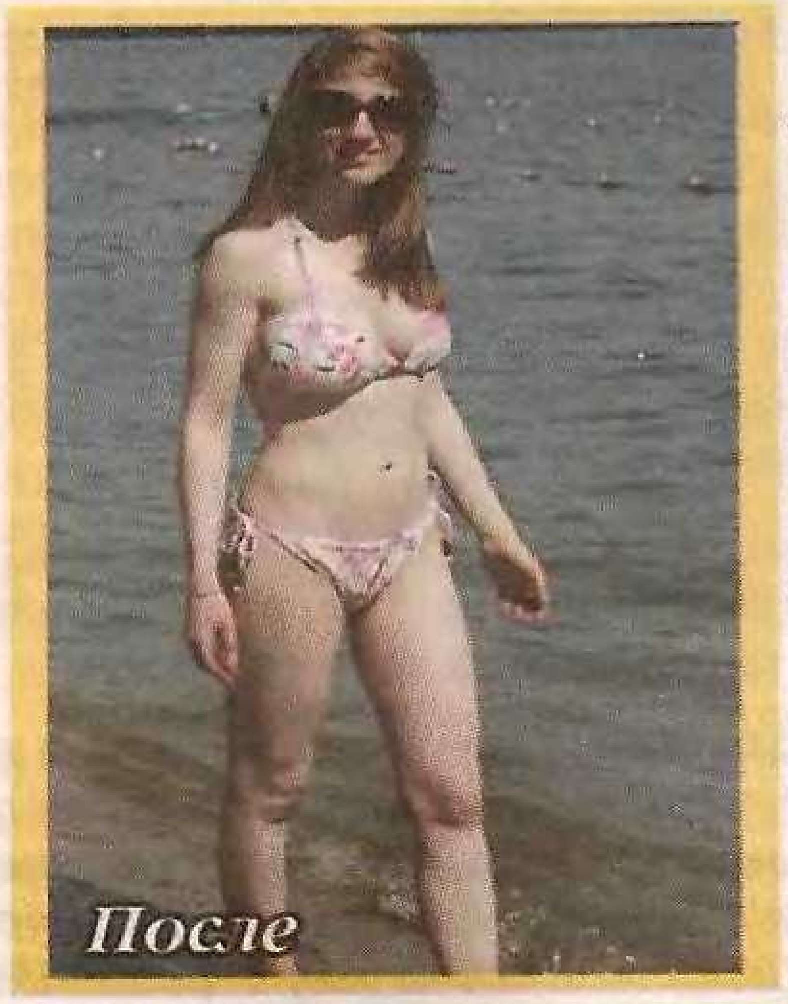
Slim Chocolate уже широко применяется в Германии, Швейцарии, Польше. Теперь он доступен и в Украине. Независимая экспертиза препарата во Франции подтверждает, Slim Chocolate служит для понижения уровня холестерина и массы тела. Кроме того, согласитесь: употреблять шоколад и при этом худеть приятнее, чем есть какие-то там «чудо»-пилюли, или следовать сомнительным диетам.

Французский шоколад - это революционное безопасное изобретение для тех, кто действительно желает избавиться от избытка веса на ягодицах, бедрах, талии, - там, где избыточный вес портит вашу фигуру. Научные исследования во Франции подтвердили, что из 110 лиц, которые проходят курс лечения, достигают желанных результатов 100, остальные 10 не получают положительный эффект из-за того, что не соблюдают инструкцию по применению препарата. При правильном приеме Slim Chocolate согласно инструкции вы продолжаете худеть даже после окончания вашего индивидуального курса! вы худеете во сне, вы худеете на работе и дома, вы худеете даже во время употребления еды!

С первого дня приема вы начинаете худеть в талии, бедрах, ягодицах, на животе и в других «проблемных» местах.

Определить, на сколько килограмм вам нужно похудеть, вы сможете самостоятельно!

Все чрезвычайно просто! Никаких диет и упражнений! Принимая по одной плитке два раза в день, вы теряете от 200 до 400 граммов лишнего веса каждый день. После нормализации обмена веществ, ваш организм сможет самостоятельно поддерживать идеальный для вашего тела вес. Ни в коем случае не пытайтесь худеть быстро, потому что быстрое снижение веса – это стресс для вашего организма. Вот почему мы с уверенностью можем заявить официальную письменную гарантию* для желающих похудеть!



Заключение государственной санитарно-эпидемиологической экспертизы от 18.04.2008 № 05.03.02-03/ 23650
Информация размещена на правах рекламы ООО "Институт биопрепаратов"

Как заказать?

Настоящий и сертифицированный Slim Chocolate вы можете заказать только у нас по почте, прислав нам купон-заказ, или по телефону.
Консультации по телефону бесплатные.
Позвоните нам прямо сейчас и мы вместе определим необходимый для вас курс с точностью до килограмма!

ПРИШЛИ СМС С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР +38 067 406 74 69**

Заказы по SMS просим присылать на указанный номер в следующей форме: код продукта, форма оплаты, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры, код 167/23)
(например: ШО 03, послеоплата, 287 грн, Иванова Алла, 01053, Киев, Артема 53, кв. 99, код 167/23)

Диетологи рекомендуют Slim Chocolate в случаях:

- *Если вам нужно исправить фигуру на несколько килограмм;*
- *Если у вас нету времени и средств на диеты и упражнения;*
- *Если от ожирения вы страдаете с детства;*
- *Если к ожирению у вас есть генетическая склонность и ваш случай вы считаете особенным;*
- *Если вы набрали лишний вес после родов;*
- *Если вам необходимо похудеть на 10-20-30 килограмм и вы уже ничему не верите.*

* ГАРАНТИЯ

Новый препарат Slim Chocolate будет отправлен Вам сразу же после получения Вашего заказа. Если Вы не похудеете, отправьте нам одну начатую упаковку и другие неповрежденные на протяжении 30 дней, и мы без каких-либо условий вернем Вам ее стоимость почтовым переводом. В таком случае Вы получаете возможность попробовать препарат бесплатно.

«Я всю жизнь была толстушкой, но диеты всегда давали временный эффект. О Шоколаде для похудения я узнала из газеты и решила попробовать. Все произошло быстро, будто в сказке! Через месяц я похудела на 15 кг, а еще через месяц – на 8 кг! Теперь я вешу 49 кг и уже несколько месяцев не полнею»

Маргарита Малахова

* Гарантия действительна при доставке почтой

Французским диетологам на основании современных исследований удалось создать шоколад для похудения Slim Chocolate (Слим Шоколад). Slim Chocolate, получивший широкое применение в последние годы в Европе и Америке, зарекомендовал себя как уникальный элитный препарат, хотя его цена за границей составляет 92 доллара за упаковку. Slim Chocolate употребляли некоторые голливудские звезды (по понятным причинам их имена держатся в тайне). А в Украине его может приобрести каждый.

Заказывайте Slim Chocolate по телефону
044 455-94-92
или присылайте нам купон-заказ по почте
01001. г. Киев-1, а/я 231
Адрес сайта: www.kofeminc.com

Купон заказа Slim Chocolate

Ф.______
И.______
О.______
Адрес: Индекс______
Город______
Область______
Пос./село______
Ул.______
Дом.______ кв.______
Моб. тел.______

Выберите подходящий курс и форму оплаты

Курс, чтобы похудеть не менее чем на 10 кг (1 упаковка препарата) Код - **ШО01**
☐ Предоплата 109 грн ☐ Послеоплата 131 грн

Курс, чтобы похудеть не менее чем на 15 кг (2 упаковки препарата) Код - **ШО02**
☐ Предоплата 177 грн ☐ Послеоплата 212 грн

Курс, чтобы похудеть на 20 и более кг (3 упаковки препарата) Код - **ШО03**
☐ Предоплата 239 грн ☐ Послеоплата 287 грн

Предоплата: Р/с 2600325013863 в Ярославском отделении ОАО КБ "Крещатик" г. Киева, МФО 300830, ООО "Институт биопрепаратов", Код ЕДРПОУ 32710667

01-2010 167/23

** стоимость СМС согласно тарифам Вашего оператора

Также спрашивайте в аптеках по адресам: г. Киев, ул. Прорезная, 23а, г. Харьков, пр. Московский, 190/1

Вкусный подарок

На мій день народження сестра вирішила приготувати для мене особливий смачний подарунок. Таке поросятко прикрасить будь-який святковий стіл.

Ольга Ситник, Харківська обл.

Поросятко запечене

ПОТРІБНО
- 1 поросятко
- 250 г рису
- 2 яйця
- 2 цибулини
- 300 г м'ясного фаршу
- 300 г майонезу
- соус до м'яса (або кетчуп)
- гірчиця, сіль, перець (за смаком)

ПРИГОТУВАННЯ

1. Фарш та цибулю пропустити через м'ясорубку. Додати яйця і варений рис, перемішати.
2. Добре натерти поросятко спеціями.
3. Приготованою масою нафарширувати поросятко, зверху змастити майонезом та залишити на 1–2 год.
4. Деко ретельно змастити олією або вкрити фольгою.
5. Помістити поросятко в розігріту духовку та запікати 1–1,5 години при температурі 120–130 °С

Ольга советует
- К этому блюду очень подходит соус. Его можно приготовить, смешав майонез, горчицу и кетчуп. Или использовать обычный соус к мясу.
- Готового поросенка можно украсить листьями капусты или салата.

КОНКУРС!

Намечается торжество? Чем будешь угощать гостей? Пришли нам рецепты вместе с фото. Заполни купон на с. 66. За публикацию получишь от нас приз 50 грн.

Оксана Бабаджанян, г. Могилев-Подольский, Винницкая обл.

Салат "Жемчуг"

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 банка консервированных ананасов
- 1 большое кисло-сладкое яблоко
- 300 г буженины
- 200 г голландского сыра
- 0,5 кг креветок
- майонез

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Все ингредиенты нарезать соломкой, аккуратно перемешать, заправить майонезом.
2. Выкладывать на блюдо горкой. Можно украсить белковой красной или черной икрой, листьями салата, зеленью петрушки.

Курица в изумрудах

Алина Данелян, г. Запорожье. **Вкусный и необычный рецепт.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 курица
- 200 г майонеза
- 200 г цукатов
- растительное масло
- соль, паприка

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отделить кожу курицы от мякоти, смазать майонезом со всех сторон и положить под кожу цукаты.
2. Смешать растительное масло с паприкой и солью, затем этой смесью смазать курицу. Запекать курицу в духовке 1 час, пока при прокалывании наиболее мясистой части бедрышка не будет вытекать прозрачный сок.

Блинный тортик

Наталия Козырь, г. Житомир. **Вкусно и легко!**

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:
- 1 яйцо
- 1 стак. молока
- 5 ст. л. муки
- соль, зелень

Для начинки:
- 0,5 кг шампиньонов
- 1 луковица
- соль, перец
- сливочное масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Из муки, молока и яйца сделать жидкое тесто и пожарить из него блины.
2. Грибы порезать и обжарить на масле, добавить мелко нарезанный лук, затем добавить соль и перец.
3. Прослоить блинчики начинкой, чтобы получился тортик. Выпекать в духовке 10–15 мин.
4. Перед подачей на стол верхний слой смазать сметаной и посыпать зеленью.

Курица с ананасами под сыром

Наталия Мельник, г. Одесса. **Приятного аппетита!**

ПОНАДОБИТСЯ
- 1,5 кг куриного филе
- 1 банка консервированных ананасов
- 4 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. апельсинового сока
- 200–250 г твердого сыра
- черный и красный перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Филе нарезать кубиками. Добавить соль и перец по вкусу. Обжарить на сковороде.

2. Добавить майонез, тушить на слабом огне в течение 10–15 мин.

3. Добавить консервированные ананасы, сбрызнуть соком и продолжать тушить еще 15 мин.

4. Затем посыпать блюдо тертым твердым сыром и запекать в духовке 15–20 мин.

Надежда Оноприенко, с. Пудянка, Харьковская обл.

Карп запеченный

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 большой карп
- 1 лимон
- 200 г сыра
- соль по вкусу
- специи для рыбы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рыбу очистить, выпотрошить, помыть. Натереть солью и специями.

2. Надрезать рыбу так, чтобы куски не распадались, между ними положить по дольке лимона.

3. Поставить в духовку на 15 мин. Затем вынуть, положить по кусочку сыра между дольками лимона и рыбой, смазать майонезом и запекать в духовке до золотистой корочки.

Салат "Соняшник"

Орися Перець, м.Буськ, Львівська обл. **Дуже смачно! Раджу приготувати.**

ПОТРІБНО
- 1 варена картоплина
- шпроти або копчена риба
- 100 г твердого сиру
- 100 г консервованої кукурудзи
- 1 варене яйце
- 160 г крабових паличок
- сіль, перець, майонез, чіпси, петрушка

ПРИГОТУВАННЯ

1. На тарілку потерти картоплю на дрібній терці. Додати сіль, перець та майонез. Рибу порізати на шматочки, викласти поверх картоплі, зверху намалювати майонезом сітку.

2. В окремій посудині змішати: кукурудзу, тертий сир та нарізане кубиками яйце, додати сіль, перець та майонез. Суміш викласти віночком навколо картоплі. Крабові палички порізати на кубики та посипати зверху на страву. По колу прикрасити листочками петрушки та чіпсами.

Pi-Yao Greend

Салат с соусом

500 г маринованных грибов; 300 г зеленого консервированного горошка; 2 луковицы; 100 г зеленого лука; 2–3 отваренные картофелины; Для соуса : 1/4 стакана уксуса; 1 яичный желток; 150 г сметаны; соль; перец.

Грибы крупно нарезать, добавить нашинкованный репчатый или зеленый лук, зеленый горошек и по желанию нарезать кубиками отваренный картофель. Заправить сметанным соусом и хорошо перемешать.

Соус: к уксусу добавить такое же количество кипяченой холодной воды, сырой яичный желток и взбивать на водяной бане до загустения. К оставшейся массе добавить сметану, соль и перец.

Вместо соуса можно взять 200 г майонеза.

Надежда Мищенко, пгт Никита, АР Крым

Наталья Зарбалеева, п. Юбилейный, Луганская обл. **Для мужа этот пирог лучший подарок на все праздники.**

Пирог закусочный

ПОНАДОБИТСЯ
- **Для теста:** 3–4 стак. муки; 250 г маргарина; 250 г сметаны; 1,5 ст. л. сахара; щепотка соли; 1 ч. л. соды
- **Для начинки:** 4 вареных яйца; 1 баночка сардин в масле; 0,5 л майонеза; 300 г твердого сыра; 1–2 зубочка чеснока, зелень
- **Для украшения:** икра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Замесить тесто, разделить на 4 части и поставить в холодильник на 30 мин, затем раскатать и выпечь в духовке.

2. Начинка. Масса 1: майонез, 250 г тертого сыра, измельченный чеснок, 1 рубленое яйцо – соединить и хорошо вымешать. **Масса 2:** майонез и консервы соединить и размять вилкой. **Масса 3:** майонез, зелень, 3 рубленых яйца соединить, перемешать. **Масса 4:** майонез и тертый сыр смешать.

3. Коржи смазать, начиная с массы 1, и сложить друг на друга. Сверху пирог украсить икрой.

М'ясний рулет

Аліна Ющик, с. Раків-ліс, Волинська обл. **Смакує всій родині, а особливо цей рулет полюбляє моя донечка Каріна.**

ПОТРІБНО
- м'ясо свинини
- шкірка від сала
- часник
- перець
- лавровий лист

ПРИГОТУВАННЯ

1. Зрізати з сала шкірку так, щоб на ній залишилося трохи сала.

2. Свинину відбити, натерти перцем та сіллю.

3. На шкірку покласти м'ясо. Скрутити рулетом і перев'язати ниткою, щоб міцно трималося.

4. Воду довести до кипіння, додати сіль та лавровий лист. Опустити рулет у воду і варити на повільному вогні протягом 1,5–2 год.

5. Перед подачею на стіл рулет охолодити та нарізати.

Время приготовления: 1 ч
Количество порций: 4

Екатерина Марущак, г. Бердичев, Житомирская обл.
Люблю готовить, особенно "незнакомые" блюда.

Котлеты "Гордон блю"

ПОНАДОБИТСЯ
- 4 свиных битка по 150 г
- 80 г твердого сыра
- 10 шт. шампиньонов
- 1–2 луковицы
- 4 ломтика копченого мяса (ветчины) по 20 г
- 2 яйца
- 2 ст. л. муки
- 1,5 стак. панировочных сухарей
- растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Свиные битки слегка отбить.
2. Лук очистить, вымыть, измельчить.
3. Шампиньоны вымыть. Несколько штук оставить для украшения, а остальные нарезать пластинками и обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком.
4. Ветчину и сыр нарезать ломтиками.
5. На каждый биток выложить грибы, обжаренные с луком, затем нарезанные ветчину и сыр. Аккуратно завернуть биток с начинкой трубочкой.
6. Запанировать подготовленные котлеты сначала в муке, затем в яйце и сухарях, обжарить на сковороде со всех сторон.
7. Выложить обжаренные котлеты на смазанный растительным маслом противень. Довести до готовности в предварительно разогретой до 180 °С духовке в течение 20 мин.
8. Перед подачей на стол котлеты разрезать напополам, украсить целыми грибочками, зеленью и зернами граната.

Лариса Кавун советует
- **Удобнее будет сворачивать рулетики, если сыр и ветчину нарезать пластинами.**
- **Можно битки не заворачивать рулетиками, а сделать сбоку надрез и вложить туда начинку.**

Фото: А. Нерубаев

Готовим быстро

На фото моя дочь.

Лариса Чеботарева, г. Полтава

Пирог закусочный с грибами

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг слоеного теста
- 0,5 кг шампиньонов
- 1/2 луковицы
- 2 сосиски или 100 г вареной колбасы
- 150 г твердого сыра
- 1 ст. л. майонеза
- 1 яйцо
- подсолнечное масло
- зелень петрушки
- соль, перец – по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Шампиньоны нарезать средними кусочками, обжарить на сковороде в подсолнечном масле до полной готовности. За 5 мин до конца жарки добавить мелко нарезанный лук, соль и перец.

2. Сосиски и сыр нарезать кубиками, соединить с грибами, петрушкой, майонезом и яйцом. Перемешать.

3. Тонко раскатать тесто и выложить половину в подготовленную форму или сковороду. Внутрь выложить грибную начинку, накрыть второй половиной теста и защепить края. Сверху украсить остатками теста.

4. Выпекать в духовке при температуре 180 °С до румяности в течение примерно 25–35 мин.

Лариса советует
- **Грибы после обжаривания выложить на сито и дать стечь маслу, затем смешивать с остальными ингредиентами.**
- **Пирог разрезать охлажденным, когда сыр внутри застынет.**

КОНКУРС!

Ценишь время? Быстро готовишь? Пришли нам рецепты вместе с фото. Не забудь посмотреть и заполнить купон со с. 66. За опубликованный рецепт получишь 50 грн.

Юлия Онучина, г. Полтава. **Блинчики очень вкусные и не совсем обычные, так как готовятся на гречневой муке.**

Гречневые блинчики

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 л молока
- 3 яйца
- 1 средняя морковка
- 7–8 ст. л. с небольшой горкой гречневой муки
- соль, сахар – по вкусу
- 1 ст. л. растительного масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В молоко добавить яйца, натертую на мелкой терке морковь, соль, сахар, гречневую муку, растительное масло.

2. Все тщательно вымесить до получения однородной массы.

3. Блинчики выкладывать на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, и обжаривать с обеих сторон до румяной корочки. Подавать со сметаной.

Салат "Витаминка"

Марина Собакарь, г. Луганск. **Очень полезный салатик.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г капусты; 2 моркови; 1 луковица; 200 г тыквы; 3 ст. л. раст. масла; 3 ст. л. майонеза; горчица с зернами; соль; перец; зеленый лук; зелень; 1 баночка консервированной кукурузы

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Капусту нашинковать. Морковь и тыкву натереть на крупной терке. Мелко порубить лук. Все перемешать, заправить растительным маслом и майонезом, добавить кукурузу. Украсить зеленым луком и зеленью.

Салат-коктейль "Восторг"

Светлана Мисюра, г. Кременчуг, Полтавская обл. **Этот салат соответствует своему названию, вся наша семья была в восторге!**

ПОНАДОБИТСЯ
- 3 ломтика ветчины
- 3–4 маринованных огурца
- 1 средняя груша
- раст. масло
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. гранатового сока
- майонез
- 5 г горчицы
- 1 ст. л маринада из-под огурцов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ветчину, огурцы и грушу нарезать мелкими кусочками.

2. Сложить все в миску и полить растительным маслом, лимонным и гранатовым соком.

3. Заправить майонезом, растертым с горчицей и маринадом из-под огурцов. Перемешать.

М'ясні биточки

Катерина Зеленчук, м. Київ. **Хочу запропонувати вашій увазі рецепт м'ясних биточків.**

ПОТРІБНО
- 4 яйця
- 200–300 г фаршу
- 1 упаковка вафель для биточків
- спеції, зелень
- рослинна олія для смаження

ПРИГОТУВАННЯ

1. У фарш додати зелень, 1 яйце та спеції за смаком.

2. Приготувати кляр. З'єднати три яйця, додати спеції та трошки води.

3. На одну вафлю викласти фарш, зверху накрити другою вафлею – биточок готовий. Биточки смажити на попередньо розігрітій сковороді на рослинній олії з обох боків до готовності.

4. Замість фаршу можна використовувати солений творог з яйцем і зеленню.

Лилия Олейникова, г. Котовск, Одесская обл.
Любимым блюдом нашей семьи стал этот салат.

Салат "Зимняя мимоза"

ПОНАДОБИТСЯ
- 0,5 кг сырого картофеля
- 300 г свеклы по–корейски
- 0,5 кг вареной колбасы
- 300 г морковки по-корейски
- 0,5 кг майонеза
- 400 г лука
- 1 вареное яйцо
- 200 г петрушки
- раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Картофель нарезать соломкой, добавить соль, перец, обжарить до готовности на раст. масле.

2. Салат выкладывать слоями: картофель – свекла – лук – майонез – нарезанная колбаса – лук–морковка по-корейски – лук – майонез – желток.

3. Украсить мелко нарезанной петрушкой.

"Салат по-королевски"

Наталья Яковлева, г. Ровеньки, Луганская обл. **Для любителей курицы, грибов и ананасов мой рецепт будет как раз кстати.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г куриного филе; 300 г ветчины; 300 г маринованных шампиньонов; 300 г консервированных ананасов; 3 шт маринованных огурцов; майонез; соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Куриное филе отварить в подсоленной воде и нарезать небольшими кубиками. Ветчину, ананасы, огурцы и шампиньоны нарезать кубиками.

2. Все тщательно перемешать и заправить майонезом.

3. "Салат по-королевски" готов к употреблению.

Романтичні бутерброди

**На підвіконнику
у нас росте цибулька,
У холодильнику чекає
майонез,
У магазині вже спекли
нам булку,
Відкриєм шпроти, ось
рецепт увесь!**

**Гламуру щоб додати,
зварим кави,
Запалим свічку, музика
звучить.
Для йти до ресторану
чи до бару?
Цінуйте затишок у домі
кожну мить!**

*Тетяна Ходак,
м. Нетішин,
Хмельницька обл.*

Наталья Дмитрик, м. Коломия, Івано-Франківська обл. **Коли гості вже на порозі, у нагоді стануть ці ситні оладки.**

Кукурудзяні оладки

ПОТРІБНО
- 1 банка консервованої кукурудзи; 250 г м'яса; 2 яйця; 3 зубочки часнику; 1 цибулина; 1 ч. л. цукру; 1 ст. л. крохмалю або манки; пучок зелені; соль, чорний мелений перець; олія

ПРИГОТУВАННЯ

1. Злити рідину з банки з кукурудзою.

2. Кукурудзу, часник, цибулю, м'ясо пропустити через м'ясорубку, додати перець, сіль, крохмаль або манку, зелень, перемішати.

3. Смажити оладки на рослинній олії з обох боків приблизно 2 хв. Викласти на паперовий рушник, щоб зайвий жир стік. Подавати зі сметаною.

Салат с фасолью

Надежда Мищенко, пгт Никита, АР Крым. **Этот вкусный и сытный салат уходит со стола первым. Рекомендую попробовать читателям.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 300 г консервированной фасоли
- 150 г ветчины
- 100 г сыра
- 1 луковица
- 2 свежих помидора
- 100 г майонеза
- зелень пертушки
- соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Ветчину нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке. Лук очистить от шелухи, вымыть и мелко нарезать. Помидоры нарезать небольшими кусочками. Полпомидора оставить для украшения.

2. Из банки с фасолью слить жидкость. Соединить ветчину, сыр, лук, помидоры, фасоль, заправить майонезом, перемешать.

3. Салат украсить дольками помидора и веточками петрушки.

Людмила Шамхалова, г. Первомайск, Николаевская обл. **Салат красивый и очень вкусный.**

Салат с печенью

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кг говяжьей печени
- 2–3 моркови
- 2–3 луковицы
- 2–3 яйца
- 4–5 грецких орехов
- 2–3 зубчика чеснока
- 250 г майонеза
- растительное масло
- соль
- перец, другие специи по вкусу

Для украшения:
- листья салата, зелень петрушки, 1/2 сладкого перца

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Печень вымыть, снять пленку, удалить желчные протоки. Острым ножом нарезать печень тонкими полосками длиной 5–6 см (как на бефстроганов).

2. Разогреть сковороду с растительным маслом. Нарезанную печень выложить на сковороду и поджарить до готовности. Следить, чтобы не пережарилась и не стала жесткой.

3. Морковь вымыть, очистить, натереть на мелкой терке и обжарить в растительном масле на отдельной сковороде, остудить.

4. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и также отдельно обжарить, остудить.

5. Яйца взбить, пожарить тоненькие блины. Слегка остудить, свернуть трубочкой и нарезать соломкой. Часть отложить для украшения.

6. Орехи измельчить, чеснок очистить и пропустить через пресс.

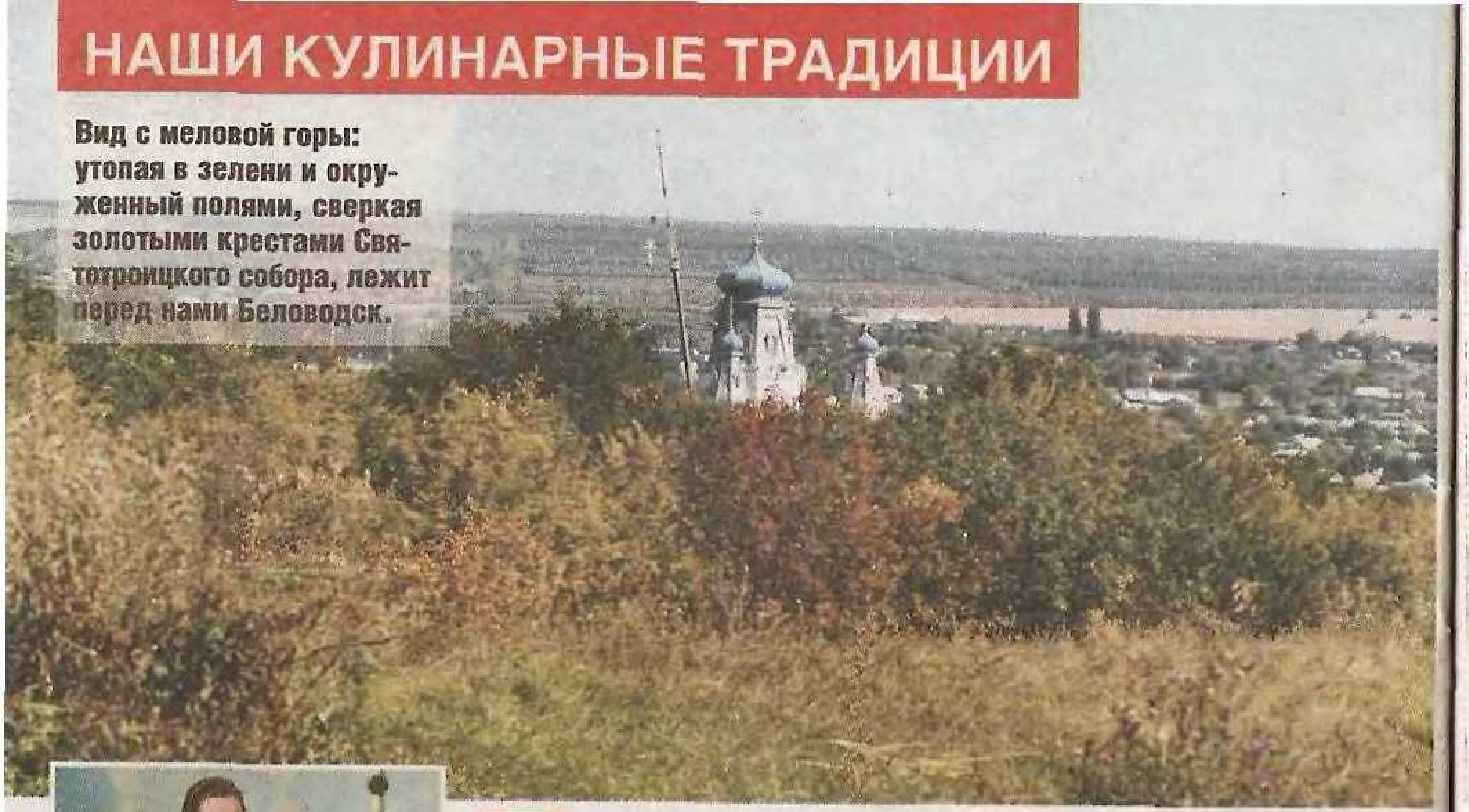
7. Лук, морковь, нарезанные яичные блины, орехи и чеснок соединить, добавить приправы и майонез, аккуратно перемешать.

8. На тарелку выложить листья салата, на них горкой выложить салат. Полоски обжаренной печени выложить вокруг горки.

9. Блюдо украсить полукольцами перца, зеленью петрушки, полосками яичных блинов.

Фото: А. Нерубаев

Pi-Yao Greend



Вид с меловой горы: утопая в зелени и окруженный полями, сверкая золотыми крестами Свято-троицкого собора, лежит перед нами Беловодск.

Празднуем Масленицу

Масленица – это не просто праздник, а целое зрелищное действо.

Оксана Еремина, пгт Беловодск, Луганская обл.

У подножья меловой горы поблескивают на солнце прозрачные, "белые" воды реки Дерхул, по обеим берегам которой весной, утопая в зелени, а осенью окруженный золотыми полями, стоит поселок городского типа Беловодск. Это один из старейших населенных пунктов Луганщины. И сегодня мне хочется рассказать, как в моем родном поселке празднуют проводы зимы – Масленицу.

Но сначала хочу сделать небольшой экскурс в историю.

Историки утверждают, что дрожжевой блин появился на рубеже 1005–1006 годов. Прародителем современного блина был овсяный кисель, который однажды кто-то решил подогреть на огне. Человек этот, видимо, зазевался: кисельная гуща поджарилась, подрумянилась – и получился готовый блин! Со временем стали печь пшеничные, ржаные и гречневые блины. До XIV в. древние славяне встречали новый год 1 марта – с наступлением весны. Поэтому Масленица – праздник, доставшийся нам в наследство от языческой культуры.

Блины – непременный атрибут Масленицы. Они имели ритуальное значение: круглые, румяные, горячие – словно солнышко, которое будет теперь светить ярче и с каждым днем дольше. По поверьям, как встретишь Новый год, так его и проведешь. Поэтому отмечаем этот праздник широко на протяжении целой недели.

В наши дни Масленицу отмечают не так разгульно, да и снега не так много, чтобы езды на санках. Поэтому в Беловодске больше почитается воскресенье – прощенный день, когда все друг у друга просят прощения. Утром устраивают в центре поселка ярмарку с театрализованным представлением, на котором Зима не хочет пускать Весну править и повелевать, но все же добрая весна приходит к власти. Сопровождается это представление играми, конкурсами и, конечно, поеданием блинов с горячим чаем и медовухой.

Блины скороспелые

И в наши дни по старой доброй традиции каждая хозяйка имеет свой фирменный рецепт приготовления блинов.

А вот рецепт блинов, которые в нашей семье передаются из поколения в поколение. Понадобится: 500 г муки, 3 стак. воды или топленого молока, 2–3 яйца, 1 ст. л. сахара, по 0,5 ч. л. соли, соды и лимонной кислоты. Яйца смешать с топленым молоком или водой, добавить соль, сахар, соду, всыпать просеянную муку и хорошо перемешать. Лимонную кислоту развести в стакане воды, влить в блинную массу и тут же испечь блины. Если лимонной кислоты не нашлось, то можно обойтись и без нее. Для этого соду развести в стакане воды, добавить в блинное тесто и выпечь блины на хорошо разогретой сковороде.

Чтобы блин не был комом

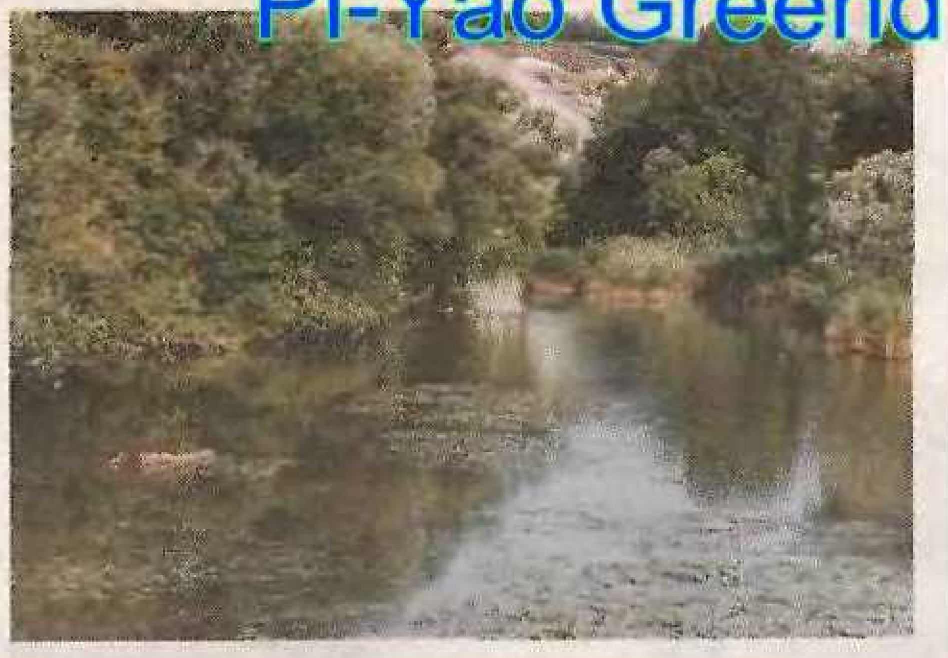
Первый блин комом – утверждает старая посговорка. Ну а что бы такого с вашими блинчиками не произошло, достаточно придерживаться безхитростных правил.

Для того чтобы получились "кружевные" блинчики, в тесто нужно постепенно ввести взбитые в стойкую пену белки и быстро перемешать. При этом очень важно мешать сверху вниз, а не круговыми движениями, чтобы сохранить воздушную структуру теста. Взбитые белки нужно добавлять просле того, как тесто поднялось, затем дать ему подойти снова и сразу же выпекать блины.

Тесто, которое недостаточно поднялось, можно исправить, постепенно вливая в него топленое молоко и не забывать постоянно перемешивать.

Пишите нам!

Расскажи о своем крае. Не забудь прислать фото и купон на с. 66. За публикацию рассказа получишь приз от редакции — 100 грн.



Когда идет дождь, с меловой горы в реку Деркул стекают "белые воды". Именно поэтому в 1686 году поселок был назван Беловодск

Здесь начинается Беловодщина – край сельских тружеников

Блины – непременный атрибут Масленицы

Испытано временем

Этот рецепт передается в нашей семье из поколения в поколение.

Наталья Асланова, пгт Новый Свет, Донецкая обл.

Настоящие греческие чебуреки

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:
- 5 стак. муки
- 0,5 л воды
- 3 ст. л. уксуса
- 3 ст. л. растительного масла
- щепотка соли
- щепотка сахара

Для фарша:
- 0,5 кг свино-говяжьего фарша
- 3–4 луковицы
- 2–3 ст. л. воды
- соль, перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Тесто.** Ингредиенты соединить и хорошо вымесить до образования тугого теста.

2. **Фарш.** Лук мелко нарезать, перемешать с фаршем, добавить воду, соль и перец.

3. Разделить тесто на части и раскатать из них лепешки. Каждую лепешку раскатать в корж. Положить фарш, завернуть, защепить края и обрезать лишнее.

4. Обжарить в большом количестве растительного масла.

Лариса Кавун советует

- **Тесто для чебуреков желательно завернуть в пищевую пленку и положить в холодильник на 1 час.**
- **Жарить чебуреки нужно в кипящем масле в глубокой сковороде.**

Кухня какого народа тебе нравится? Пришли нам свой любимый рецепт и фото. Заполни купон, который ты найдешь на с. 66. За публикацию ты получишь от нас приз — 50 грн.

Инна Заболотная, г. Одесса

Плов с наутом

ПОНАДОБИТСЯ

- 300–500 г свиных ребер или куриного филе; 1,5 стак. риса; 250 г наута (турецкий горошек); 2 средние луковицы; 1 морковь; томатная паста или кетчуп; соль, перец, лавровый лист; растительное масло

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Наут промыть и залить водой на сутки для набухания.

2. Ребра или куриное филе обжарить в казане на растительном масле с двух сторон. Добавить соль, перец и лавровый лист. Затем добавить измельченный лук, натертую на терке морковь и сделать зажарку.

3. Добавить наут и залить водой, чтобы хорошо покрыла горох. Варить под крышкой 1 час. По вкусу добавить соль, перец и кетчуп.

4. Промыть рис и засыпать в казанок. Если нужно, долить в казанок горячей воды и варить на слабом огне до готовности риса.

Калач мамы Нели

Найле Худайбердиева, г. Щелкино, АР Крым.
Этот хлеб пекла моя мама, а теперь уже и я.

ПОНАДОБИТСЯ

- 500 г муки
- 300 мл молока
- 4 ч. л. дрожжей
- 1,5 ч. л. соли
- 4 ч. л. сахара
- 200 г сливочн. масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Без добавления масла из перечисленных ингредиентов замесить тесто. Когда тесто подойдет, вмесить масло. Дать тесту снова подойти.

2. Уложить тесто в форму или сковороду, вставив в середину банку из-под сгущенного молока.

3. Выпекать, пока не зарумянится.

Холодец по-венгерски

Ольга Письменная, г. Днепропетровск.
Всегда идет на ура.

ПОНАДОБИТСЯ

- 5 л воды
- 2 говяжьих хвоста
- 1 ст. л. соли
- 1 зубок чеснока
- лавровый лист
- черный молотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говяжьи хвосты залить водой, довести до кипения и добавить соль. Снять пену. Варить 6–7 часов без крышки на очень маленьком огне, не допуская кипения и бурления, поверхность воды должна лишь слегка волноваться. Бульон должен увариться вполовину объема. Перед окончанием варки добавить лавровый лист, перец и измельченный чеснок.

2. Остудить, отделить мясо от кости, мелко нарезать.Выложить мясо в форму и залить процеженным бульоном.

3. Поставить в холодильник охлаждаться.

Доступный деликатес

Горох – очень вкусный овощ. Он представляет собой уникальное сочетание полезных веществ. Благодаря наличию витаминов B1, B2, B6 и C, а также железа. Он является лекарством от усталости, анемии, улучшает умственную деятельность, помогает решить проблемы иммунной системы. Поэтому горох необходимо включать в питание детей и взрослых.

Елена Гончаренко, г. Полтава

Блюда из гороха ели всегда, везде и практически все. На Ближнем Востоке археологи обнаружили остатки гороха, которым никак не менее 10 тысяч лет.

Несмотря на такую популярность, в Украине он появился только в 18 веке, причем подавали его при дворе как деликатес. А вот в Греции горох был пищей простых людей.

Гороховые "тапочки"

ПОНАДОБИТСЯ

- 0,5 стак. сухого гороха
- 1 ст. л. сливочного масла
- соль
- маринованный огурец
- зелень для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Горох хорошо промыть, залить водой и оставить на ночь.
2. Потом еще раз его промыть и сварить в соленой воде до готовности. Разваривать горох в пюре не нужно.
3. Слить лишнюю воду, заправить сливочным маслом.
4. Ложкой сформировать "тапочек". Украсить на свой вкус.

Гороховница

Римма Полуянова, г. Керчь, АР Крым

ПОНАДОБИТСЯ

- 2 стак. сухого гороха; 4 луковицы; 0,5 стак. раст. масла; соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Горох замочить на 10 ч. Воду слить, залить горох свежей водой, чтобы она едва его покрывала. Варить до разваривания. Мелко нарезанный лук обжарить на раст. масле, добавить к гороху, посолить и перемешать.

Пишите нам!

Любимым продуктом апрельского номера будет укроп. Пришли в редакцию свой рассказ с рецептом и фотографиями. За публикацию рассказа и рецепта на наших страницах получишь приз — 50 грн. Не забудь посмотреть и заполнить купон на с. 66.

Знайдіть п'ять назв відомих міст України...

ВИГРАЙТЕ 100 000,00 ГРН.!*

Л	О	Ц	Ь	Ю	К	І	В
Ж	Д	Ч	Я	Б	И	Ф	А
Я	Е	О	Ш	Є	Ї	Г	П
О	С	З	Ц	Щ	В	Н	Л
Х	А	Ї	Й	У	К	Е	Ь
Д	О	Н	Е	Ц	Ь	К	В
М	Е	К	С	М	Н	О	І
Х	А	Р	К	І	В	Ю	В

ВЗЯТИ УЧАСТЬ В АКЦІЇ *дуже просто:*

1. Відповідь належить відіслати протягом **7 днів!**
2. Знайдіть 5 назв міст, зашифрованих по горизонталі і вертикалі, ... отримайте **20 000.00 грн. за кожну вгадану назву!***
3. Впишіть правильні назви міст у купон участі, **виріжте купон та відправте** за адресою: ТОВ «Експрес-каталог», а/с 61, Київ, 04128

Гарантія виплати
Компанія «Експрес-каталог» **офіційно гарантує** виплату **100 000,00 грн.** переможцеві акції.
Виплату буде проведено під контролем спеціальної комісії*.
Кількість учасників обмежена!

Безкоштовний купон участі в акції.
Заповніть і відправте цей купон за адресою: ТОВ «Експрес-каталог», а/с 61, Київ, 04128

☐ Так, я знайшов (ла) п'ять назв відомих міст України. Це: Київ,..............................

☐ Я беру до уваги, що правильна відповідь може принести мені 100 000 грн.

Прізвище..............................
Ім'я..............................
По батькові..............................
Дата народження ☐☐ число ☐☐ місяць ☐☐☐☐ рік
Поштовий індекс..............................
Обл..............................Р-н..............................
Місто/населений пункт..............................
Вулиця..............................№ будинку..............Кв-ра..............
Тел..............................
Рід занять..............................

Я даю згоду ТОВ «Експрес-каталог» на обробку і використання моїх персональних даних. 1 0 0 9 4

* Згідно з офіційними правилами, наведеними на сайті www.express-katalog.com.ua. Розіграш цінних призів загальною вартістю 150 000 грн. буде проведено 23 грудня 2010 року у місті Києві. Детально про умови акції Ви дізнаєтесь з окремого листа. Тільки для повнолітніх. Відповідальність за зміст рекламного блоку несе рекламодавець. На правах реклами.

Хочу предложить приготовить блюдо, которое уже стало традиционным "гвоздем" любого семейного застолья.

Валерия Антоновна Билевич, г. Севастополь

Делимся секретами

Курица в грейпфруте

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 небольших куриных окорочка
- 3 крупных грейпфрута
- 1 куриный бульонный кубик
- 0,5 л воды
- 10 г желатина
- соль, перец по вкусу
- листья салата для украшения
- зерна граната для украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Окорочка вымыть, отварить в воде, добавить куриный бульонный кубик.
2. Вынуть окорочка из бульона, охладить в течение 10 мин. Куриное мясо срезать с косточек и нарезать его маленькими кусочками.
3. Каждый грейпфрут разрезать пополам. Из одного грейпфрута выдавить сок. Из остальных грейпфрутов вынуть дольки, очистить их от белых пленок, мякоть мелко нарезать.
4. В оставшийся бульон добавить сок грейпфрута, желатин, соль, перец. Довести до кипения, слегка охладить. Соединить с куриным мясом и мякотью грейпфрутов.
5. Полученной массой наполнить половинки грейпфрутов. Поставить в холодильник до полного застывания желе.
6. Перед подачей на стол каждую половинку разрезать на 3 части. Выложить блюдо листьями салата, сверху разложить грейпрут, украсить зернами граната.

Валерия Антоновна советует

- **Вместо грейпфрутов для этого блюда можно использовать крупные апельсины с толстой кожурой.**

КОНКУРС!

Ты опытный кулинар? Передай опыт! Присылай нам свои рецепты вместе с фото. Посмотри и обязательно заполни купон на с. 66. Приз за публикацию — 50 грн.

Елена Федоровна Кравчук, г. Черкассы

Кныши домашние

ПОНАДОБИТСЯ
- 1 кг муки; 50 г дрожжей; 0,5 стак. сахара; 2 яйца; 100 г маргарина; 0,5 л кислого молока; 1 ч. л. соли
- **Для начинки:** 1 кг капусты; 2 луковицы; 2 моркови; 250 г маринованных грибов; 100 мл раст. масла; 20 г сливочн. масла; соль, перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Для теста в теплом молоке развести дрожжи, всыпать 2 стак. муки, замесить опару. Поставить в теплое место. Когда подойдет, добавить яйца, соль, сахар, растопленный маргарин, остальную муку, поставить в теплое место. Тесто дважды обмять. Разделить на равные куски, скатать шариками, накрыть полотенцем, оставить для подхода.
2. Для начинки все овощи нашинковать, обжарить на раст. масле. Грибы прокипятить, нарезать, обжарить. Соединить с овощами, добавить соль, перец.
3. Раскатанный пласт сложить вдвое, смазать начинкой, повторить. Выпекать в духовке 20–25 мин при 180 °С. Готовые кныши слегка охладить, смазать сливочн. маслом.

"Хмельной" кролик

Анна Дудченко, г. Киев. **Это блюдо станет украшением стола.**

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 кг м'яса кролика; 3 лавр. листа; 3 луковицы; 2 моркови; 0,5 л пива; 2 бульонных кубика; соль, паприка, корица, перец; зелень; раст. масло для жарки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кролика разрезать на куски, обжарить на раст. масле, уложить на противень, натереть специями. Добавить лавр. лист, тертую морковь и лук полукольцами.
2. Пиво и кубики соединить, залить кролика. Тушить в духовке при 200 °С 1 ч. Посыпать рубленой зеленью.

Короп фаршированний

Марія Аполінарівна Зарічанська, м. Тростянець, Вінницька обл. Смачна страва, яка першою йде зі столу.

ПОТРІБНО
- 1 середній короп; 300 г шампіньйонів; 150 г вершкового масла; 2 яйця; 4 ст. л. мелених сухарів; сіль, перець; майонез

ПРИГОТУВАННЯ

1. Рибу почистити, випатрати. Натерти сіллю і перцем зовні та всередині. Гриби нарізати тонкими пластинками, посолити, поперчити, додати трохи вершкового масла, тушкувати на слабкому вогні 15 хв.
2. Вершкове масло, що залишилось, розтерти з яйцями, сухарями, посолити, поперчити. Додати протушені гриби.
3. Черевце риби нафарширувати грибною масою, зшити нитками, викласти рибу на деко. Змастити майонезом, полити розтопленим вершковим маслом. Запікати у розігрітій духовці при 180 °С 45–50 хв.

Оригинально!

Ольга Мидлик, м. Тернопіль

Хатинка з пряників

ПОТРІБНО

● 500 г меду; 500 г цукру; *300 г маргарину; 2 яйця; 50 г* какао; 2 ч. л. розпушувача; 5 крапель ромового ароматизатора; по 1 ч. л. кориці і ванільного цукру; по 1/2 ч. л. кардамону, гвоздики, імбиру; цедра 1 апельсину і 1 лимону; 1200 г борошна; глазур; цукерки; цукати

ПРИГОТУВАННЯ

1. Мед, цукор, маргарин розігрівати, поки не розтопиться цукор, до кипіння не доводити. Зняти з плити і дати охолонути.

2. Половину борошна перемішати з прянощами, розпушувачем, цедрою, какао.

3. В медову масу ввести яйця і ароматизатор.

4. Вмішати пряну муку в медову суміш і добре вимісити тісто, щоб стало еластичним, покласти його в целофановий пакет і залишити на ніч у холодильнику.

5. Наступного дня тісто розкачати і вирізати по шаблону основу під хатинку, 4 стіни, 2 деталі даху. В стінах вирізати двері і вікна.

6. Форму для випікання вистелити пергаментом, розкласти деталі хатинки. У вирізані вікна насипати подрібнені карамельки. Випікати 10 хв при 200 °С.

7. Деталі склеювати розтопленою карамеллю.

8. Для глазурі змішати цукрову пудру, білок, лимонний сік. Викласти в поліетиленовий пакет з надрізаним кінчиком та прикрасити хатинку, відразу приклеюючи маленькі цукерки, мармеладки, цукати.

Пишите нам!

Умеешь украшать блюда? Тогда присылай письмо с фото и купон со с. 66. За публикацию приз от редакции — 50 грн.

Торт "Роза"

Светлана Гарбузова, АР Крым

ПОНАДОБИТСЯ

● 8 яиц; 1,5 стак. сахара; 1,5 стак. муки

● **Крем**: 300 г сливочн. масла, 1 банка сгущенки, ванилин – взбить

● **Сироп**: 100 г сахара; 0,5 стак. кипяченой воды

● **Для розы**: 8 яиц; 2 стак. сахара; 2 стак. муки; лимонная кислота; ванилин; пищевой краситель

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с сахаром, добавить муку, вымешать. Выпекать в духовке при 160 °С 45-50 мин.

2. Готовый корж разрезать пополам, затем вдоль для получения 4–х полосок. Пропитать каждую сиропом, смазать кремом.

3. Полоски свернуть в рулеты. 3 выложить на блюдо, 4–й поставить сверху, чтобы получилась пирамидка.

4. Для розы все ингредиенты соединить. Выпечь коржи в течение 20 мин при 160 °С.

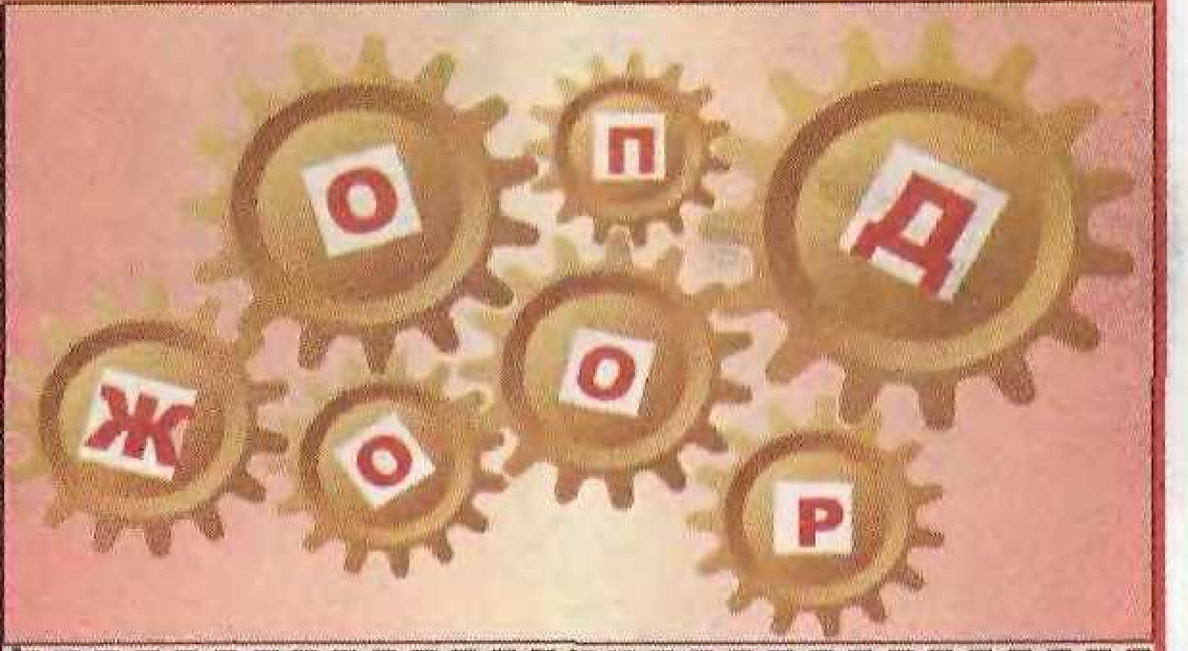
5. Горячие блины осторожно свернуть в виде лепестков, прикрепить их зубочистками к рулетам.

відгадайте закодоване на малюнку слово і....

ВИГРАЙТЕ 300 000 ГРН*

1. Подивіться уважно на малюнок та відгадайте закодоване слово.
2. Впишіть це слово у зазначеному місці на безкоштовному купоні.
3. **Відправте вирізаний купон за адресою:**

ТОВ "Поштовий магазин", а/с 545-В, Київ-1, 01001



ГАРАНТІЯ ВРУЧЕННЯ 300 000 грн.

Компанія «Поштовий магазин» пропонує Вам взяти участь у *розіграші 2010 року та виграти цінні призи на суму 300 000* грн., зокрема, головний приз – сучасний автомобіль позашляховик вартістю 150 000 грн. Розіграш цього призу буде проведено під контролем спеціальної комісії, згідно з умовами рекламної акції

Уповноважений комітету з нагород

* акція проводиться з 1 листопада 2009 р. по 23 грудня 2010 р. Розіграш буде проведено 23 грудня 2010 р. у м. Києві. Результати розіграшу будуть опубліковані згідно з правилами розіграшу у ЗМІ. Відповідаючи на цю акцію, клієнт погоджується на подальше використання компанією його персональної інформації. Телефон для довідок: 0 800 5044390.

Купони на участь приймаються лише до 19 лютого 2010 року

Відгадаєте Ви закодоване слово чи ні, **В БУДЬ-ЯКОМУ РАЗІ ВИ отримаєте новий випуск каталогу «Поштовий магазин» У ПОДАРУНОК!**

Безкоштовний купон участі в акції

Я негайно відправляю цей Купон до компанії "Поштовий магазин" та отримую безкоштовно новий каталог "Поштовий магазин" **у подарунок!**

☐ ТАК, я розгадав слово та вписую його у вказаних клітинках.

☐ Я беру до уваги, що правильна відповідь може принести мені сучасний автомобіль позашляховик вартістю 150 000 грн.

Прізвище ____ Ім'я ____

По батькові ____

Вулиця ____

№ буд. ____ Кв-ра ____

Пошт.індекс ____

Місто ____

Населений пункт ____

Р-н ____

Обл. ____

Тел. ____ Моб. ____

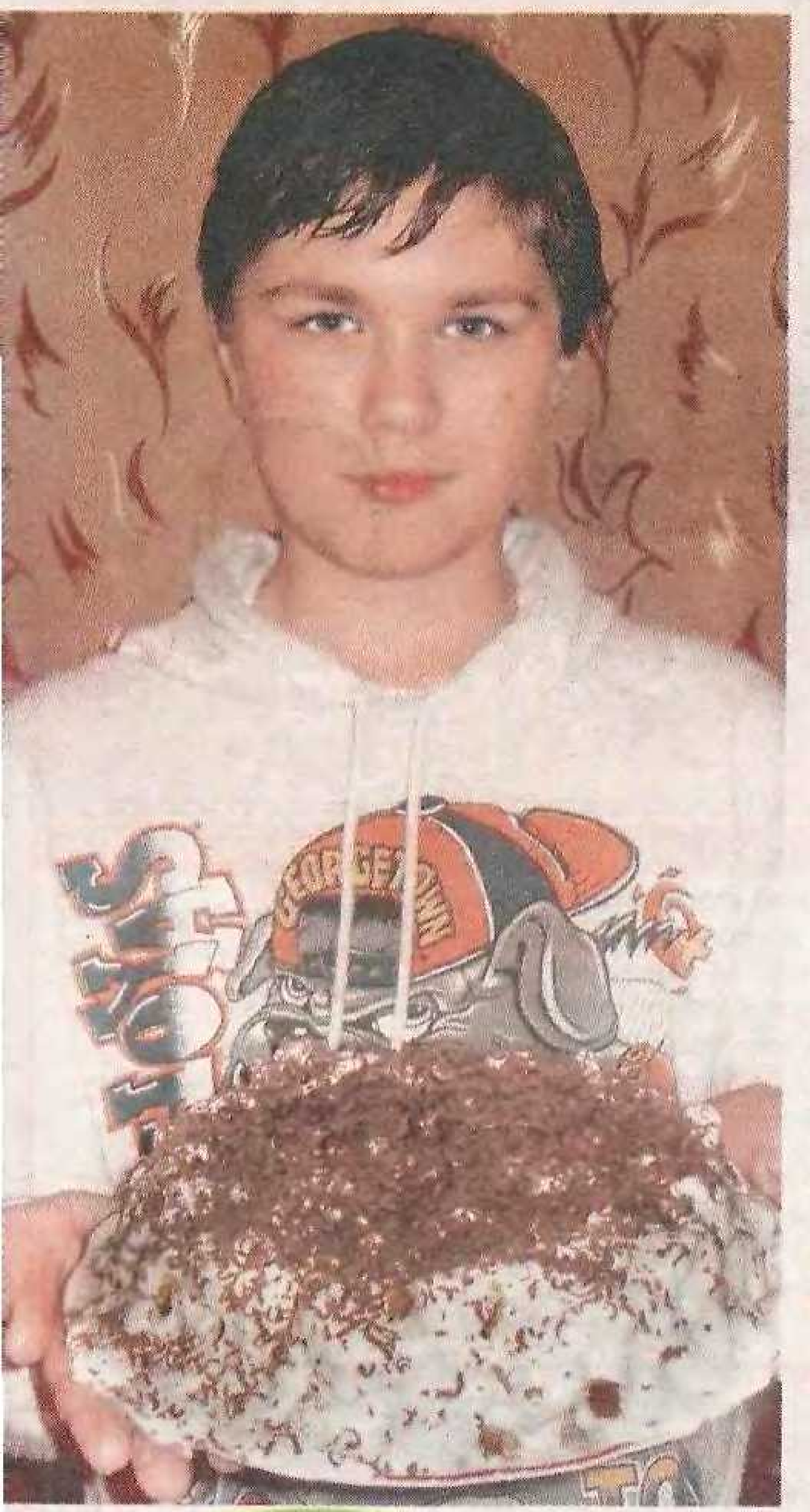
Дата народження ____ число ____ місяць ____ рік

Рід занять ____

E-mail ____

LUBGOT_19012010

Відповідальність за зміст рекламного блоку несе рекламодавець. Тільки для повнолітніх! Детально про умови акції Ви дізнаєтесь окремим листом.



Это нам под силу!

Мама часто делала фруктовый салат, а я ей помогал и научился сам.

Ярослав Бучинский, 13 лет, г. Винница

Фруктовый салат

ПОНАДОБИТСЯ
- 2 банана
- 2 мандарина
- 1 апельсин
- 3 киви
- 1 стак. сметаны
- 4 ст. л. сахара
- 1/2 стак. орехов
- 1/2 стак. изюма
- сок 1/2 лимона
- 50 г тертого шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Бананы нарезать кружочками. Мандарины поделить на дольки. Дольки апельсина разделить на 3 части. Киви нарезать кружочками, а затем разрезать на 4 части. Сметану взбить с сахаром. Орехи порубить и смешать с изюмом.

2. Салат выкладывать слоями: бананы – мандарины – киви – полить сметаной, взбитой с сахаром, – орехи с изюмом – апельсин – полить лимонным соком – полить сметаной с сахаром – шоколад.

3. Поставить в холодильник для охлаждения.

Мама советует

Слой мандаринов присыпать крахмалом, так как киви пускает много сока и на дне блюда это будет выглядеть некрасиво, а крахмал будет впитывать сок.

КОНКУРС!

Ты уже готовишь самостоятельно и у тебя есть испытанные рецепты? Тогда пришли нам их вместе с фото. Заполни купон на с. 66. За публикацию получишь от нас приз – 50 грн.

Pi-Yao Greend

Богдан Захожий, с. Ставок, Рівненська обл. **Я навчаюся у 9 класі. Коли мама дуже зайнята, готую на вечерю цю смачну юшку.**

Юшка з сардини

ПОТРІБНО
- 2 пачки вермішелі швидкого приготування
- 5–6 середніх картоплин
- 1 банка сардин в олії
- 1 морквина
- 1 цибулина
- кріп, петрушка
- сіль за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1. Моркву почистити, помити, нарізати брусочками. Картоплю нарізати невеликими кубиками. Цибулину почистити, помити.

2. Закип'ятити воду, покласти моркву, картоплю та цілу цибулину. Варити до повної готовності картоплі.

3. Додати у юшку сардини з олією, посолити за смаком. Викласти подрібнену вермішель швидкого приготування, мілко нарізані кріп і петрушку, спеції з пакетика, що додається до вермішелі. Варити разом протягом 3 хв. Подавати гарячою.

Салат "Люби меня"

Наталья Поплавская, Хмельницкая обл.

ПОНАДОБИТСЯ
- 100 г молочной колбасы; 3 луковицы; 250 г маринованных грибов; 3 яйца; 100 г твердого сыра

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Колбасу натереть на мелкой терке. Лук мелко нарезать. Яйца натереть на крупной терке.

2. Салат выкладывать слоями (каждый слой смазывать майонезом): колбаса – лук – грибы – яйца.

3. Сверху посыпать тертым сыром.

Салат "Смакота"

Людмила Микурова, м. Шепетівка, Хмельницька обл. **Салат повністю підтверджує свою назву.**

ПОТРІБНО
- 2 плавлених сирка
- 50 г філе оселедця
- 1 варене яйце
- 1/2 помідора
- зелень петрушки
- 2 зубки часнику
- майонез
- сіль

ПРИГОТУВАННЯ

1. Один плавлений сирок натерти на терці. Викласти у салатницю. Змастити зверху майонезом.

2. Дрібно нарізати філе оселедця.

3. Натерти на терці другий плавлений сирок та викласти його наверх першого. Знову ретельно змастити майонезом.

4. Жовток яйця натерти на терці. Посипати ним салат, додати подрібнений часник, посолити.

5. Прикрасити шматочками помідора та зеленню петрушки.

Только лучшее!

Хочу поделиться своим фирменным рецептом.

Татьяна Адиатулина, г. Хуст, Закарпатская обл.

Торт "Поленья под снегом"

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 250 г маргарина; 250 г сахара; 4 желтка; 1 ч. л. аммония; 600 г муки

● **Начинка 1:** 200 г мака; 0,5 л молока; 2 белка

● **Начинка 2:** 200 г кокосовой стружки; 2 белка

● **Крем:** 2 ст. л. манки; 3 ст. л. муки; 1 ст. л. крахмала; 300 г масла; 200 г сахара; 1 л молока

● **Глазурь:** 3 ст. л. какао; 5 ст. л. сахара; 1 ст. л. молока; 50 г масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. **Тесто.** Замесить мягкое тесто, разделить на 6 частей. Из 2 частей испечь 2 коржа, а 4 завернуть в рулеты, чередуя начинку.
2. **Начинка 1.** Мак помолоть, запарить молоком. Затем добавить взбитые белки.
3. **Начинка 2.** Белки взбить и добавить кокосовую стружку.
4. **Крем.** Закипятить 1/2 л молока, помешивая, всыпать манку. Муку и крахмал размешать в 1/2 л холодного молока, чтобы не было комочков и влить тонкой струйкой в кипящую манную кашу, непрерывно помешивая. Варить на медленном огне до загустения.
5. **Глазурь.** Компоненты перемешать и кипятить на слабом огне 3 мин.
6. Затем сложить торт: 1-й корж – крем – рулеты – крем. Сверху залить глазурью.

КОНКУРС!

Печешь сладкие булочки? Знаешь интересные рецепты? Тогда присылай их нам в редакцию вместе с фото и заполненным купоном на с. 66. За публикацию получишь приз — 50 грн.

Юлия Юрченко, г. Прилуки. **Вот решили с доченькой поделиться рецептом печенья.**

"Ушки" для Анюшки

ПОНАДОБИТСЯ

● 250 г маргарина или сливочн. масла; 50 г молока; 1/2 стак. сахара; 2 яйца; 2 стак. муки; щепотка соли

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Яйца взбить с 1 ст. л. сахара, добавить молоко, соль, перемешать и влить эту смесь в хорошо размятое масло.
2. Все тщательно вымешать, затем всыпать муку и быстро замесить.
3. Тесто раскатать и сложить вчетверо, затем повторить эту процедуру.
4. Поставить в холодильник на 40 мин, затем поделить на несколько частей, каждую посыпать сахаром и сложить друг на друга.
5. Раскатать стопку пластов еще раз в продолговатую лепешку. Длинные стороны завернуть, оставляя в середине щель 1,5–2 см.
6. Еще раз посыпать сахаром, сложить пополам и нарезать кусочками 1–1,5 см.
7. Разложить на смазанный противень и поставить в разогретую до 220 °С духовку на 15 мин. Снимать с противня сразу.

Торт "Идеал"

Галина Ильченко, Харьковская обл.

ПОНАДОБИТСЯ

● **Для теста:** 5 яиц; 1 стак. сахара; 1,5 стак. муки; 100 г масла

● **Для крема:** 1 баночка сгущенного молока; 3–4 ст. л. джема (любого)

● **Для пропитки:** 1 стак. воды; 3 ст. л. сахара

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Испечь бисквит, разделить его на 3 коржа, пропитать сахарным сиропом и смазать кремом.
2. **Крем.** Вареное сгущенное молоко смешать с джемом либо с тертыми фруктами.
3. По желанию украсить фруктами.

Солодкий сніговик

Юлія Івасик, Івано-Франківська обл.

ПОТРІБНО

● 500 г домашнього сиру

● 1 ст. л. цукру

● 1/2 пакетика ванільного цукру

● 3 ст. л. сметани або вершків

● 100 г родзинок

● 100 г кураги

● 200 г кокосової стружки

● 100 г мармеладу

ПРИГОТУВАННЯ

1. Сир, ваніль, цукор, та сметану збити, потім додати нарізану курагу та родзинки.
2. З отриманої маси викатати 5 кульок: велику, середню, меншу і 2 маленьких.
3. Кожну кульку добре обкатати в кокосовій стружці, потім скріпити їх разом. Готового сніговичка та навколо нього посипати кокосовою стружкою.
4. З мармеладу відповідного кольору вирізати очі, ніс, рот та капелюха. Нарядити сніговика та ще раз присипати кокосовою стружкою.

"Ледяной дворец"

Зоя Романенко, г. Бердянск. **Успехов всем в творческой кулинарии!**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 2 стак. сметаны; 4 стак. муки; щепотка соли
- **Для крема:** 500 г сливочного масла; 2,5 стак. сахарной пудры; 4 яйца; 25 г коньяка; ванилин
- **Для украшения:** вафельки

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Муку соединить с солью и постепенно ввести сметану. Тесто тщательно вымешать, поставить в холодильник на 1 ч.

2. Для крема тщательно взбить масло с сахарной пудрой, постепенно добавляя яйца, коньяк, ванилин.

3. Готовое тесто разделить на 15 частей, раскатать каждую часть тонким слоем и выпекать в предварительно разогретой духовке при 180 °С, пока верх не приобретет светло-коричневый цвет.

4. Коржи перемазать кремом.

5. Края торта украсить вафельками.

Наталія Федор, м. Коломия

"Маківники надзвичайні"

ПОТРІБНО

- **Для тіста:** 500 г. борошна; 1 скл. молока; 3 яйця; 50 г свіжих дріжджів або 1 пак. сухих; по 50 г. розтопленого масла або маргарину; 1 ст. л. рослинної олії; 100 г цукру; дрібка солі; ванілін; цедра 1/2 лимона
- **Для начинки:** 2 скл. маку; 100 г цукру; 100 г кураги; 100 г горіхів; ваніль; 2 білки; цедра 1/2 апельсина

ПРИГОТУВАННЯ

1. Дріжджі розвести у теплому молоці з 1 ст. л. цукру та борошна. Додати решту компонентів, замісити тісто і залишити, щоб підходило.

2. Начинка. Мак попередньо запарити на ніч, перемолоти 2–3 рази. Білки збити на круту піну. Додати решту інгрідієнтів, все разом знову перемолоти.

3. Тісто розділити на 2 половини, розкачати та змастити начинкою. Викласти на змащений жиром лист і залишити, щоб підійшло. Перед випічкою змастити жовтком. Випікати 40 хв при температурі 180 °С.

Торт "Птичье молоко"

Елена Шеховцова, г. Горловка. **Очень красиво и вкусно.**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для бисквита:** 1 стак. сахара; 1 стак. просеянной муки; 4 яйца
- **Для крема:** 300 г сливочн. масла; 1/2 стак. сахара; 1/2 л молока; 7–8 ст. л. манки; 1 лимон (положить на 20 мин в кипяток); 100 г шоколада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Взбить яйца с сахаром, постепенно добавляя муку. Разделить на 2 части и выпекать 2 бисквита.

2. Сварить манную кашу, остудить и добавить натертый с цедрой лимон.

3. Взбить масло с сахаром, постепенно добавляя кашу с лимоном.

4. Выложить торт: бисквит – крем – бисквит – крем – шоколадная глазурь. Верх торта украсить по желанию.

Ирина Шлюева, с. Гришино, Донецкая обл. **Приготовление этого торта потребует времени, но оно окупится с лихвой!**

Торт "Тигр-2010"

ПОНАДОБИТСЯ

Для теста:
- 3 стак. муки
- 2 стак. сахара
- 1 пакетик разрыхлителя для теста
- 500 г ряженки
- 1 пакетик ванилина
- 6 яиц
- 3 стак. муки
- 100 г маргарина

Для прослойки:
- 3 банана
- 1 киви
- 1/2 кг крекера
- 1 плитка черного шоколада
- 1 пакетик сметаны
- 1 банка сгущеного молока
- 250 г сливочн. масла

Крем 1
- 1 банка сгущеного молока
- 250 г размягченного сливочн. масла

Крем 2
- 400 г сметаны
- 1, 5 стак. сахара

Крем 3
- 4 белка
- 2 стак. сахарной пудры
- 1/2 ч. л. лимонной кислоты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Маргарин растопить на слабом огне. Яйца взбить. Все ингредиенты для теста соединить, тщательно перемешать и вымесить тесто.

2. Тесто разделить на две равные части. В одну часть добавить 3 ч. л. какао. Выпекать коржи по очереди 30 мин в духовке при 200 °С. Разрезать каждый корж пополам.

3. Для крема 1: сгущенное молоко и размягченное масло взбить миксером.

4. Чередуя 1 белый и 1 темный коржи, перемазать их кремом 1. Сверху выложить слой печенья.

5. Для крема 2: сметану взбить с сахаром.

6. Перемазать слой печенья кремом 2. Наврех выложить слоями: нарезанные кружечками бананы – печенье – крем 2 – бананы. Выкладывать, пока не закончится печенье. Последним слоем выложить нарезанные кубиками киви.

7. На слой киви выложить оставшиеся белый и темный коржи,смазав их кремом 1.

8. Острым ножом вырезать туловище и голову тигра. Из обрезков сформовать лапы.

9. Для крема 3 охлажденные белки взбить, добавить сахарную пудру, лимонную кислоту. Добавить пищевые красители: розовые – для ушей, ступни и носа, оранжевый и коричневый – для полосок, белый – для глаз, мордочки, грудки.

10. Посыпать торт белой и оранжевой кокосовой стружкуй, из красной стружки сделать рот.

11. Растопленным шоколадом обрисовать контур.

"Снежная зима"

Татьяна Шевченко, г. Керчь. **Предлагаю очень вкусный тортик.**

ПОНАДОБИТСЯ

- **Для теста:** 1 стак. муки; 1 стак. сахара; 2 яйца; 1 ст. л. сливочного масла; 1 ст. л. варенья или 2 ст. л. какао; 1 ч. л. соды; 1/2 стак. ядер грецких орехов
- **Для крема:** 1 стак. сметаны; 1 стак. сахарной пудры
- **Для украшения:** 1 пакетик кокосовой стружки; 100 г черного шоколада

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Сахар, размягченное масло и яйца растереть добела, добавить сметану с содой и измельченные орехи, варенье или какао. Перемешать и добавить муку. Хорошо вымешать и выложить тесто на смазаный жиром противень. Выпекать в духовке при 200 °С 30 мин.

2. Крем. Сметану взбить с сахарной пудрой.

3. Корж разрезать на 2 части, перемазать кремом и сложить друг на друга, сверху смазать кремом и посыпать кокосовой стружкой. Растопленным шоколадом нарисовать снежинки.

Время приготовления: 1 ч 20 мин
Количество порций: 6–8

Елена Кравченко, пгт Красногвардейское, АР Крым.
Хочу поделиться вкусным и простым рецептом.

Банановая запеканка

ПОНАДОБИТСЯ

- 4 яйца
- 0,5 л молока
- 0,5 батона
- 4 банана
- 1 стак. муки
- 3 ст. л. сахара
- сахарная пудра
- панировочные сухари
- сливочное масло
- ягоды по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Приготовить тесто. В глубокую миску просеять муку, сделать в ней углубление, влить молоко. Перемешивая (или взбивая) по одному, вбить яйца, добавить сахар. Взбить эту массу миксером, пока она немного не увеличится в объеме.

2. Бананы вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками.

3. Смазать керамическую (или любую другую) форму сливочным маслом и посыпать ее дно панировочными сухарями. Затем уложить кружочки бананов, часть оставить для украшения. Залить их подготовленным жидким тестом.

4. У хлеба срезать корочку, мякоть нарезать кубиками. Выложить кусочки сверху на тесто. Выпекать в предварительно нагретой до 200 °С духовке в течение 30–40 мин.

5. Готовую запеканку вынуть из формы, украсить кружочками бананов, ягодами по вкусу.

Лариса Кавун советует

- **Можно добавить в тесто 2 ч. л. какао, запеканка будет "кофейного" цвета.**
- **Перед заливкой тестом можно сбрызнуть бананы лимонным соком и посыпать измельченными грецкими орехами.**
- **Попробуйте также покрыть готовую запеканку взбитыми с сахарной пудрой белками и поставить опять в духовку до зарумянивания.**

Фото: А. Нерубаев

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

Успей купить!
Рекомендуемая розничная цена — 1,50 грн

Пьяный попугай

У наших знакомых жил попугай по прозвищу Сашок. Он был веселым и общительным, но однажды умудрился всех не на шутку перепугать.

Когда-то знакомые пригласили нас на вечеринку. Собралась веселая компания. Все как обычно: застолье, шампанское. Посидев немного, хозяин предложил посмотреть свои видеозаписи, а чтобы Сашок не скучал его выпустили полетать.

Все увлеклись фильмом и про попугая забыли. Фильм закончился и все опять пошли к столу. Зашли в гостиную и обомлели – на блюде с бутербродами лежал Сашок без признаков жизни, а рядом лежал опрокинутый бокал! Один из гостей был врачем. Он взял попугайчика на руки и сказал: "Готовый!" Хозяева ахнули: "Умер, что ли?" Но доктор объяснил, что попугай просто... напился! Сашок приоткрыл глаза, попытался подняться, покачнулся, упал и уснул! Через несколько часов Сашок, хорошо проспавшись, еще долго сидел нахохлившись – видимо, болела голова. А утром уже чирикал как ни в чем не бывало!

С тех пор спиртное без присмотра больше не оставляли!

Вадим Диулин,
с. Мостки,
Луганская обл.

Незвичайна юшка з риби

Ця історія трапилася 20 років тому. Ми тільки одружилися з чоловіком. В сусідньому селі жила родина сестри мого чоловіка з п'ятьма дітьми – однією дівчинкою та чотирма хлопчиками–шибайголовами. Вони мали автомобіль, і ми часто виїжджали разом відпочивати на ставок. В машині легко розміщувалося 4 дорослих та 5 дітей. Поки діти бавилися, чоловіки ловили рибу, а жінки розводили багаття. Юшку з риби ще зі студентських часів готував мій чоловік. Цього разу він наварив ціле відро – щоб всім вистачило. В першу чергу юшку наливали дітям, потім – жінкам, а те, що залишилося – чоловікам. Все, що залишилося на дні відра, чоловік вилив собі в миску. Щось стукнуло по дну тарілки. Він почав колотити ложкою юшку і дістав... шматок мила! Мабуть хтось з хлопчиків, скориставшись тим, що чоловік відійшов за кропивою, вирішив пожартувати. Звичайно, апетит у всіх різко пропав! Прийшлося всю юшку вилити, та швидко їхати додому, адже страшенно хотілося їсти.

Світлана Гаврилюк,
Волинська обл.

Рыбка в чулке

Это произошло, когда я была еще молодой. Захотелось мне приготовить фаршированную рыбу, которую я прежде никогда не делала. Купила рыбку, выпотрошила ее как следует и приступила. Вооружившись кулинарной книгой, я стала изучать рецепт. Прочла, "...снять кожу с рыбы чулком". Вот тут-то и произошла загвоздка. Я взяла капроновый чулок и стала думать, как же умудриться им снять шкуру с рыбы? Как ни крутила и ни пробовала – ничего не получалось! Пришлось отказаться от фаршированной рыбы на ужин. Утром пришла на работу и стала жаловаться коллегам на свою беду, попросила совета у опытных хозяек, куда привязывать чулок и как снимать правильно шкуру с рыбы. А в ответ услышала дружный хохот! Конечно, мне объяснили, что снимать кожу "чулком" означает просто аккуратно стянуть ее, отделив от филе. Хоть я уже и на пенсии, этот случай всегда вспоминаю с улыбкой.

Людмила Власова,
г. Феодосия

Уточнения в рецептах 1/2010, ст. 50: торт "Новый год", напечатано: понадобится 6 стак. воды, правильно: 6 стак. муки.

ІміджМейл

Чи знаєте Ви географію?

Для відмінників призовий фонд - 515 000 гривень!

Головний подарунок – 225 000 гривень, а також: автомобіль Chery Tiggo, золотий годинник та безліч інших призів.

Впишіть столиці вказаних країн, заповніть купон, а потім виріжте його та надішліть нам за адресою:

ТОВ «ІміджМейл», а/с 148, Київ 04212

Купони приймаються до 15.02.2010

1.Україна → КИЇВ
2.Німеччина → БЕРЛІН
3.Бразилія →
4.Австрія →
5.Ірландія →
6.Словенія →
7.Хорватія →

Прізвище
Ім'я
Стать
По батькові
Дата народження
Нас. пункт
Район
Область
Вулиця
№ буд.
корпус
квартира
індекс
E-mail:
Моб. тел.: ( )
Тел.: ( )
0 3 6 0 0

Гарантія вручення подарунків
Акція буде проведена у офісі компанії«ІміджМейл» у присутності компетентної Комісії згідно із законодавством України. Склад комісії та імена учасників будуть опубліковані у ЗМІ, а також на сайті: www.image.in.ua
Детально про умови акції ви дізнаєтесь із окремого листа.
Тільки для повнолітніх.
Телефон для довідок 0 800-501-736
(безкоштовно зі стаціонарних телефонів).

Свідоцтво №47851 від 02.12.2008р. Видане держ. реєстром м. Київ

Риба, м'ясо, голубці

Печінка буде смачнішою, якщо перш ніж смажити, потримати її 2–3 год у молоці.

● Печінку бажано смажити не соленою, інакше вона буде твердою.

● М'ясо також перед тепловою обробкою не варто солити, оскільки воно почне передчасно виділяти сік, що погіршить смакові властивості та знизить поживність.

● Рибу, навпаки, треба солити за 10–15 хв до смаження, щоб при термічній обробці вона не розпадалася на шматки.

● Щоб риба і м'ясо підрум'янилися, перед тим, як смажити, треба витерти їх паперовим рушником.

● Голубці матимуть особливий смак, якщо запекти їх у духовці. Деко змастити вершковим маслом, викласти в ряд голубці, залити їх курячим або м'ясним бульйоном, викласти зверху овочі (цибуля, солодкий перець, пропущені через м'ясорубку) з томатним пюре і сметаною. Зверху посипати тертим сиром. Поставити на 15–20 хв в попередньо розігріту до 180 °C духовку. Вийняти з духовки, перекласти у каструлю, накрити теплою ковдрою, залишити на 3–4 год.

Наталія Дмитрик, м. Коломия, Івано-Франківська обл.

Секреты хозяюшки

Если пища пригорела, то избавиться от неприятного привкуса и запаха поможет горячее молоко, которое следует в нее добавить.

● Если маринады плесневеют через несколько дней после приготовления, то следует открыть банку с заготовками, снять плесень, добавить сахар, соль или уксус (в зависимости от того, что плесневеет) и хорошо прокипятить или простерилизовать.

● Если пересолили квашенную капусту, то перед употреблением промойте ее несколько раз чистой водой. Если пресолили гуляш или жаркое, можно добавить рис или картошку, жир и долить немного воды.

● Если блины прилипают к сковороде, значит тесто вышло очень жидким и в него следует добавить муку. Еще одной причиной может быть низкое качество муки, тогда стоит добавить немного манки или панировочных сухарей.

● Если холодное не застывает, нужно добавить желатин, который вначале заливают холодной водой, а после увеличения в массе растворяют уже в теплой воде, и ввести в холодное.

Ирина Растенко-Макаренко, г. Лубны

Поради на кожен день

Цибуля швидше підрум'яниться, якщо трохи присипати її борошном.

● Щоб смажена картопля не розм'якала, її треба підсмажити на дуже розігрітій сковорідці та солити в кінці приготування.

● Печінку смажити не соленою, інакше вона буде твердою.

● Печінку не слід пересмажувати, бо вона від цього втрачає соковитість та стає надто цупкою.

● Деякі сорти ковбаси важко очистити. Таку ковбасу треба опустити на півхвилини в холодну воду, тоді шкірка легко зніметься.

● Під час варки рису його не слід перемішувати, а лише час від часу струшувати каструлю.

● Пересолений суп не слід розбавляти водою, краще опустити в нього марлевий мішечок з кашею і прокип'ятити.

● Якщо розсольник недостатньо гострий, в нього додають розсіл з огірків.

Олександра Стеценко, Кіровоградська обл.

Пишите нам!

Присылай к нам в редакцию свои кулинарные секреты! За публикацию на страницах нашего журнала получишь приз — 50 грн. Смотри купон на с. 66.

Pi-Yao Greend

ЧИТАЙ В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:

Салат "Веселые мышата"

Лидия Пивторак из Полтавы поделится рецептом несложного салатика, который обязательно понравится всем. А самое оригинальное в нем – это оформление.

Торт "Яичница"

Таким тортом сможете удивить всех гостей, а его вкус не оставит никого равнодушным. А рецепт вам подскажет Татьяна Николаенко из Чернигова.

Заливное из языка с грибами

Рецепт любимого семейного деликатеса – заливного из языка с маслятами подарит вам Елена Гончаренко из Полтавы.

Восточный плов

Рецептов плова существует много, но тот, который предложит Светлана Оганян из Новомосковска Днепропетровской обл. еще ни разу не встречался на наших страницах.

Мартовский номер "Люблю готовить!" поступит в продажу 16 февраля.

Наши победители (февраль)

Адиатулина Т., Закарпатская обл, с. 54; Андриевская М., Луганская обл, с. 9; Асланова Н., Донецкая обл, с. 44; Бабаджанян О., Винницкая обл, с. 29; Башкатова Н., г. Харьков, с. 23; Бессараб А., Днепропетровская обл, с. 6; Билевич В., г. Севастополь, с. 48; Бучинский Я., г. Винница, с. 52; Васькив А., г. Киев, с. 11; Власова Л., г. Феодосия, с. 60; Гаврилюк С., Волынская обл, с. 60; Гонтарь Н., г. Купянск, с. 5; Гончаренко Е., г. Полтава, с. 46; Горюшко М., Харьковская обл, с. 5; Данелян А., г. Запорожье, с. 29; Диулин В., Луганская обл, с. 60; Дмитрик Н., Ивано-Франковская обл, с. 37, 62; Дудченко А., г. Киев, с. 49; Еремина О., Луганская обл, с. 42; Заболотная И., г. Одесса, с. 45; Завируха И., Львовская обл, с. 22; Зарбалеева Н., Луганская обл, с. 31; Заречанская М., Винницкая обл, с. 49; Захожий Б., Ровенская обл, с. 53; Зеленчук Е., г. Киев, с. 36; Ивасик Ю., Ивано-Франковская обл, с. 55; Ильченко Г., Харьковская обл, с. 55; Иноземцева Т., АР Крым, с. 7; Кавун К., Херсонская обл, с. 5; Кацюба И., Херсонская обл, с. 7; Козлова А., г. Кировоград, с. 22; Козырь Н., г. Житомир, с. 29; Кордон М., г. Винница, с. 15; Коржук Ю., Днепропетровская обл, с. 13; Кравченко Е., АР Крым, с. 58; Кравчук Е., г. Черкассы, с. 49; Красовская И., г. Винница, с. 24; Куприянова Н., Днепропетровская обл, с. 7; Мартыненко Т., Полтавская обл, с. 14; Марущак Е., Житомирская обл, с. 32; Масловская М., г. Херсон, с. 12; Мельник Н., г. Одесса, с. 30; Микурова Л., Хмельницкая обл, с. 53; Мисюра С., г. Кременчуг, с. 35; Мищенко Н., АР Крым, с. 31, 37; Морозюк Н., г. Житомир, с. 14; Огородник Г., Хмельницкая обл, с. 13; Олейникова Л., Одесская обл, с. 36; Оноприенко Н., Харьковская обл, с. 30; Онучина Ю., г. Полтава, с. 35; Павловская Е., Херсонская обл, с. 8; Пасько И., г. Харьков, с. 14; Перец О., Львовская обл, с. 30; Письменная О., г. Днепропетровск, с. 45; Покрыщенко М., г. Николаев, с. 24; Полуянова Р., АР Крым, с. 46; Поплавская Н., Хмельницкая обл, с. 53; Пятакова О., г. Николаев, с. 19; Растенко-Макаренко И., г. Лубны, с. 62; Романенко З., г. Бердянск, с. 56; Русяк Н., г. Киев, с. 4; Серая Л., Волынская обл, с. 15; Собакарь М., г. Луганск, с. 35; Стеценко А., Кировоградская обл, с. 62; Сытник О., Харьковская обл, с. 28; Федор Н., г. Коломыя, с. 56; Фуркало Н., г. Киев, с. 23, с. 24; Ходак Т., Хмельницкая обл, с. 37; Холявко О., г. Чернигов, с. 16; Худайбердиева Н., АР Крым, с. 45; Чеботарева Л., г. Полтава, с. 34; Шамхалова Л., Николаевская обл, с. 40; Шевченко Т., г. Керчь, с. 57; Шерстнева Г., Одесская обл, с. 6, с.15; Шеховцова Е., г. Горловка, с. 56; Шлюева И., Донецкая обл, с. 57; Юрченко Ю., г. Прилуки, с. 55; Ющик А., Волынская обл, с. 31; Яковлева Н., Луганская обл, с. 36; Яцюра Н., г. Винница, с. 13

Все блюда этого номера:

Закуски
стр.

ХОЛОДНЫЕ
- Заливной толстолоб 5
- Рулет из сыра 19
- Рулетики по-итальянски 22
- Пирог "Закусочный" 31
- Мясной рулет 31
- Салат-коктейль "Восторг" 35
- Холодец по-венгерски 45
- Курица в грейпфруте 48

ГОРЯЧИЕ
- Пикантные голубцы 5
- "Пальчики с капустой" 6
- Налистники 13
- Тортик "Ассорти" 15
- Суфле из печени 23
- Пирог закусочный с грибами 34
- Настоящие греческие чебуреки 44

Салаты
ОВОЩНЫЕ
- Салат "Таежный роман" 5
- Салат "Памир" 7
- Салат "Хочу еще" 24
- Салат с соусом 31
- Салат "Витаминка" 35

С МЯСОМ
- Салат "Обжорик" 7
- Салат "Люблю навеки" 15
- Салат "Зимняя мимоза" 36
- Салат с фасолью 37
- Салат с печенью 40
- Салат "Люби меня" 53

С ПТИЦЕЙ
- Салат "Выдумка" 16
- Салат по-королевски 36

ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ
- Салат "Цветок" 4
- Салат "Жемчуг" 29
- Салат "Подсолнух" 30
- Салат "Смакота" 53

Первые блюда
- Грибной супчик "Обаяние" 23
- Супчик "Морской" 23
- Уха из сардины 53

Вторые блюда
МЯСНЫЕ
- Биточки по-польски 6
- Запеченный поросенок 28
- Котлеты "Гордон-блю" 32
- Мясные биточки 36
- Хмельной кролик 49

РЫБНЫЕ
- Рыба, запеченная в капусте 9
- Рыба под майонезом 24
- Карп запеченный 30
- Карп фаршированный 49

ИЗ ПТИЦЫ
- Фаршированные куриные ножки 8
- Курица в изумрудах 29
- Курица с ананасами под сыром 30

ИЗ ОВОЩЕЙ
- Гороховые "тапочки" 46
- Гороховница 46

ИЗ КРУП
- Плов с сухофруктами 10
- Гречневые блинчики 35
- Плов с наутом

МУЧНЫЕ
- Закуска "Вкусняшка" 6
- Налисники "На закуску" 13
- Блинчики "Много не бывает" 13
- Блинчики запеченные 14
- Блинник 14
- Блинный тортик 29
- Кукурузные оладьи 37
- Скороспелые блины 43

Десерты
- Апельсиновые блины 15
- Фруктовый салат 52
- Сладкий снеговик 55

Выпечка
- Торт "Любовь" 12
- Шоколадный торт 14
- Домашние пирожки 24
- Калач для мамы Нели
- Кныши домашние 49
- Пряничный домик 50
- Торт "Роза" 50
- Торт "Поленья под снегом" 54
- "Ушки" для Андрюшки 55
- Торт "Идеал" 55
- Торт "Ледяной дворец" 56
- Маковники необычные 56
- Торт "Птичье молоко" 56
- Торт "Тигр-2010" 57
- Торт "Снежная зима" 57
- Банановая запеканка 58

Заготовки
- Моченые яблоки 7

ДОБРЫЕ СОВЕТЫ №02(44)/2010

ЛЮБЛЮ ГОТОВИТЬ!

("Люблю готувати!")

Издание выходит ежемесячно, основано в мае 2006 г.
Главный редактор: **Елена Дориченко**
Адрес издателя и редакции: 01033, г. Киев, ул. Владимирская, 101;
тел.: (044) 490-83-67;
Для писем: 01033, г. Киев, а/я 186
e-mail: gotovte@burda.ua
Учредитель и издатель:
ДП "Бурда-Украина"
Отдел рекламы:
тел. (044) 490-83-63;
факс (044) 490-83-64;
e-mail: advert@burda.ua
Директор по рекламе:
Андрей Вдовиченко
Руководитель сектора по продаже рекламы:
Анна Палийчук, palijchuk@burda.ua
Менеджеры по продаже рекламы:
Светлана Совинская, sovinskaya@burda.ua
Отдел продаж: тел. (044) 494-07-92;
факс (044) 494-07-93;
e-mail: box@burda.ua
Директор по продажам:
Игорь Жестков
Уважаемые читатели! Предлагаем вам оформить подписку!
Подписной индекс **95617** в Каталоге изданий Украины 2010.
Цена 1,25 грн на минимальный срок подписки (1 месяц). Подписку можно оформить с любого месяца в ближайшем почтовом отделении.
Тел. для справок по вопросам подписки: (044) 494-07-90
Свидетельство о регистрации в Министерстве юстиции Украины КВ № II250-I30P от 23.05.2006.
Объем издания 4.75 усл. печат. стр.
За содержание рекламы редакция ответственности не несет. Материалы со знаком ☛ публикуются на правах рекламы. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

Все права принадлежат ДП "Бурда-Украина". Перепечатка и любое использование материалов возможны только с письменного разрешения издателя. Переписка с читателями ведется только на страницах журнала. Присланные материалы не возвращаются и не рецензируются.
Пересылая тексты, фотографии и другие графические изображения, отправитель тем самым дает свое согласие, а также подтверждает согласие изображенных на фотографиях лиц на публичный показ, отображение и распространение присланных текстов, фотографий и других графических изображений в изданиях ДП "Бурда-Украина" и других издательств концерна "Бурда".

Изготовитель печатной продукции: типография "Новий друк", г. Киев, ул. Магнитогорская, 1;
Свидетельство о внесении в Государственный реестр серия ДК № 1447 от 28.07.2003 г.
Номер заказа изготовителя издательской продукции **09-6636**
Тираж 1 250 000 экз.
Цена: 1,5 грн.

Hubert Burda Media

© "Люблю готовить!" 2010

Конкурс "МОЯ ЛЮБИМАЯ СОБАКА"

Пришлите письмо – поделитесь опытом!

Если у Вас есть четвероногий друг, и Вы готовы поделиться своим опытом воспитания, рецептами кормления, уходом и интересными занятиями со своей собакой. У Вас есть истории героических поступков, особых способностей, фотографии смешных моментов взрослых собак и щенков разных пород, пришлите нам свой рассказ и фотографии.

Все авторы опубликованных писем получат денежный приз – 50 гривен! Кроме того, среди всех участников конкурса будут разыграны СУПЕРПРИЗЫ:

1

Сухой корм Pedigree® для собак средних пород с птицей, рисом и овощами" 15 кг

20

Наборов Pedigree®: консерва Pedigree® для взрослых собак «5 сортов мяса» 400 г, лакомства для собак «Pedigree® DENTAstix» 180 г

Письма и фотографии присылайте по адресу: 01033, г. Киев, ул. Владимирская, 101, с пометкой «Моя любимая собака».

Pedigree

Світ належить собакам